



El cerebro de Vera

Cuento y material para explicar la ACI a niños de
entre 6-12 años

www.mireiacenteno.com



Cómo usar este material: guía de acompañamiento

Este material es una herramienta terapéutica diseñada para acompañar a niños y niñas de entre 6 y 12 años en el descubrimiento de sus Altas Capacidades Intelectuales tras un diagnóstico reciente. Su propósito es ofrecer un espacio seguro para nombrar, comprender y abrazar sus características únicas a través del relato.

1. Preparación del entorno y el momento

- Sin prisas y con espacio posterior: Se recomienda no utilizar este material por primera vez antes de dormir. La lectura abrirá preguntas, reflexiones y emociones que requerirán tiempo y disponibilidad para ser procesadas sin la presión de ir a la cama.
- Espacio tranquilo: Elige un lugar libre de distracciones físicas o auditivas donde ambos se sientan cómodos y relajados.

2. Postura y actitud del adulto acompañante

- Mirada neutra y libre de juicios: Las características asociadas a las Altas Capacidades (intensa curiosidad, perfeccionismo, hipersensibilidad, sentido de la justicia) deben presentarse como formas particulares de experimentar el mundo, nunca como defectos ni como "superpoderes" superiores a los demás.
- Validación emocional constante: Durante la lectura pueden florecer diversas emociones (alivio, confusión, miedo a ser diferente, culpa o frustración). Acoge cada emoción sin minimizarla ("entiendo que te sientas así", "es normal tener dudas") y dale espacio para expresarse.
- Escucha activa y flexibilidad: Prioriza las preguntas y comentarios del niño o niña sobre la lectura rápida o completa del texto. El ritmo lo marca su nivel de atención e interés emocional.

3. Pautas adicionales clave

- Promover la idea de neurodiversidad (Diversidad de cerebros): Normaliza que todas las personas tienen diferentes estilos de aprendizaje y formas de sentir. Las ACI no le hacen "mejor" ni "peor", solo significan que su cerebro procesa la información y las emociones de una manera diversa.
- Atención al sesgo de género (Especialmente en niñas): Las niñas con ACI suelen camuflar sus características (masking) para encajar socialmente. Es importante enfatizar en la lectura que está bien mostrarse tal como es, expresarse y no ocultar sus intereses o capacidades por encajar con sus iguales.
- Respetar sus tiempos de asimilación: Un diagnóstico reciente es un proceso de reestructuración de la propia identidad. Si el niño o niña decide no hablar o prefiere parar la lectura en algún punto, respeta su decisión sin forzar la conversación. El material debe percibirse como un puente de comunicación, nunca como una lección obligatoria.

4. Estructura sugerida para la sesión

- Antes de empezar: Explícale qué vais a hacer de forma natural.
- "Vamos a leer juntos una historia sobre cómo funcionan diferentes tipos de mentes y cómo procesamos lo que sentimos. Puedes pararme en cualquier momento para preguntar o contarme lo que pienses."
- Durante la lectura: Haz pausas si ves que el niño o niña se identifica con algún pasaje. Puedes usar preguntas abiertas como:
 - "¿Te has sentido así alguna vez?"
 - "¿Qué crees que siente el personaje en esta parte?"
- Al terminar: Se incluyen materiales y actividades. Permite un tiempo de conversación tranquila, juego o dibujo libre para integrar lo leído. No es necesario agotar todas las reflexiones en la primera sesión; el cuento se convertirá en un recurso al que podréis volver siempre que sea necesario.



Había una vez una niña llamada Vera.

Su cerebro, como el de todos y todas, era único.

—Es como un coche con muchas marchas —le dijo un día su abuela.

—¿Muchas? —preguntó Vera.

—Muchísimas. Más de las que suelen tener otros niños y niñas.

Vera se quedó pensando.





Su abuela le explicó:

-Algunas veces, en algunos temas y ejercicios, puedes notar que vas más rápido. No te va a pasar con todo, habrá otros temas en los que necesites ir más lento. Y eso está bien. Tienes que aprender que no siempre tienes que hacer las cosas de forma rápida.

También cometerás fallos, y eso puede pasar, es lo natural.



Porque a ella le pasaban cosas que le parecían diferentes.

En clase, a veces entendía todo muy rápido... tan rápido que luego se aburría.

—¿Ya está? —pensaba.

Otras veces en cambio, no entendía porque los demás daban respuestas que ella no había pensado.

Muchas veces, su cabeza empezaba a viajar:

“¿Y si los dinosaurios tuvieran plumas?”

“¿Por qué el tiempo no se puede ver?”

“¿Y si invento un robot que recoja calcetines?”

Pero claro... mientras su cabeza viajaba, la profe decía:

—Vera, concéntrate.

Y ella no entendía por qué.





Un día, en clase, la profesora dibujó algo en la pizarra.
—¿Qué es esto? —preguntó.

Algunxs dijeron:

- Una nube.
- Algodón.
- Humo.

Vera levantó la mano, dudando un poco.
—Parece una nube... pero también podría ser un mapa secreto.
O la espuma de un mar muy lejano.

La clase se quedó en silencio. Algunxs se rieron. La profesora sonrió con sorpresa. Y Vera... bajó la mano.

En el recreo pensó: “¿Por qué los demás no ven lo mismo que yo?”





Esa tarde, se lo preguntó a su abuela.

—Porque tu cerebro no solo tiene muchas marchas —le explicó —También tiene muchas miradas.

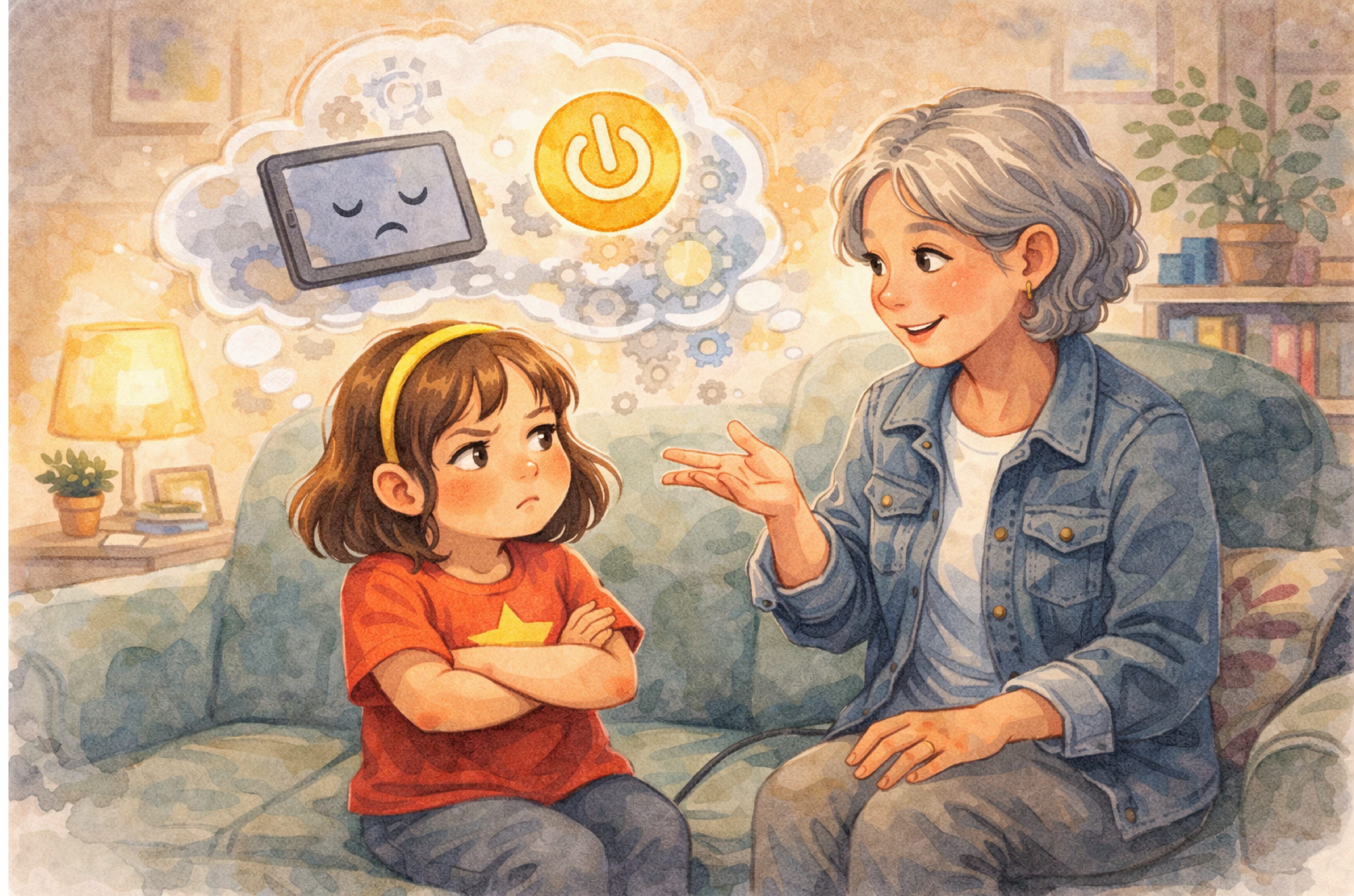
—¿Muchas miradas?

—Sí. Donde otros ven una sola cosa... tú a veces puedes ver varias.

—Como... ¿lo del dibujo?

La abuela asintió.

—Exacto. A veces verás lo evidente... y otras veces verás lo que está escondido.



—Y hay otra cosa importante —añadió la abuela —Tu cerebro también tiene... un modo espera.

—¿Modo espera?

—Sí. Como cuando un ordenador, un teléfono o una tablet están encendidos... pero sin hacer nada. No están apagados. No están rotos. Están... esperando.

Vera abrió los ojos.

—¿Y eso me pasa a mí?

—Claro —respondió la abuela— Cuando ya has terminado. Cuando todo va más lento. Cuando sientes ese “ya no sé qué hacer”... Ahí tu cerebro puede entrar en modo espera.

—Pero... no me gusta —dijo Vera—. Me pongo de mal humor.



—Normal —respondió la abuela—. Porque tienes muchas marchas... y quieres usarlas. Pero el modo espera también es importante.

—¿Por qué?

—Porque ahí pasan cosas invisibles.

—¿Como qué?

—Tu cerebro descansa. Ordena ideas. Y, a veces... crea cosas nuevas.





Vera se quedó pensando.

—Entonces... ¿aburrirme no es perder el tiempo?

La abuela sonrió.

—Es aprender a usar el tiempo de otra manera.

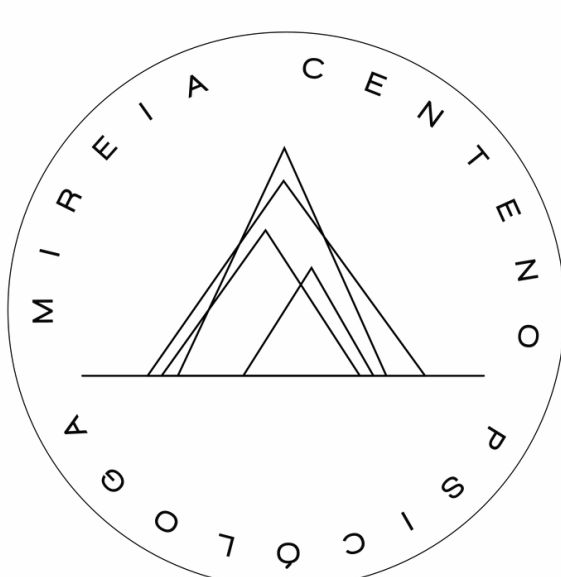
—¿Y qué hago cuando estoy en modo espera?

—Puedes elegir: Observar, imaginar, pensar, o simplemente... estar.

Vera suspiró.

—Eso es difícil.

—Si, lo es. Pero cada vez que lo consigues... tu cerebro aprende a conducir mejor.



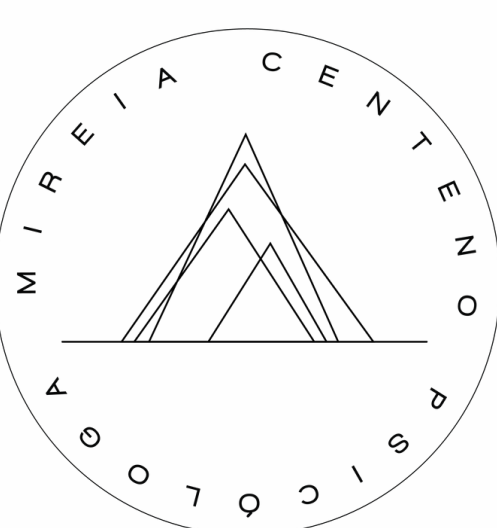


Esa noche, antes de dormir, Vera miró una sombra en su pared.
Podía ser una silla. O un castillo. Y también... un momento tranquilo.

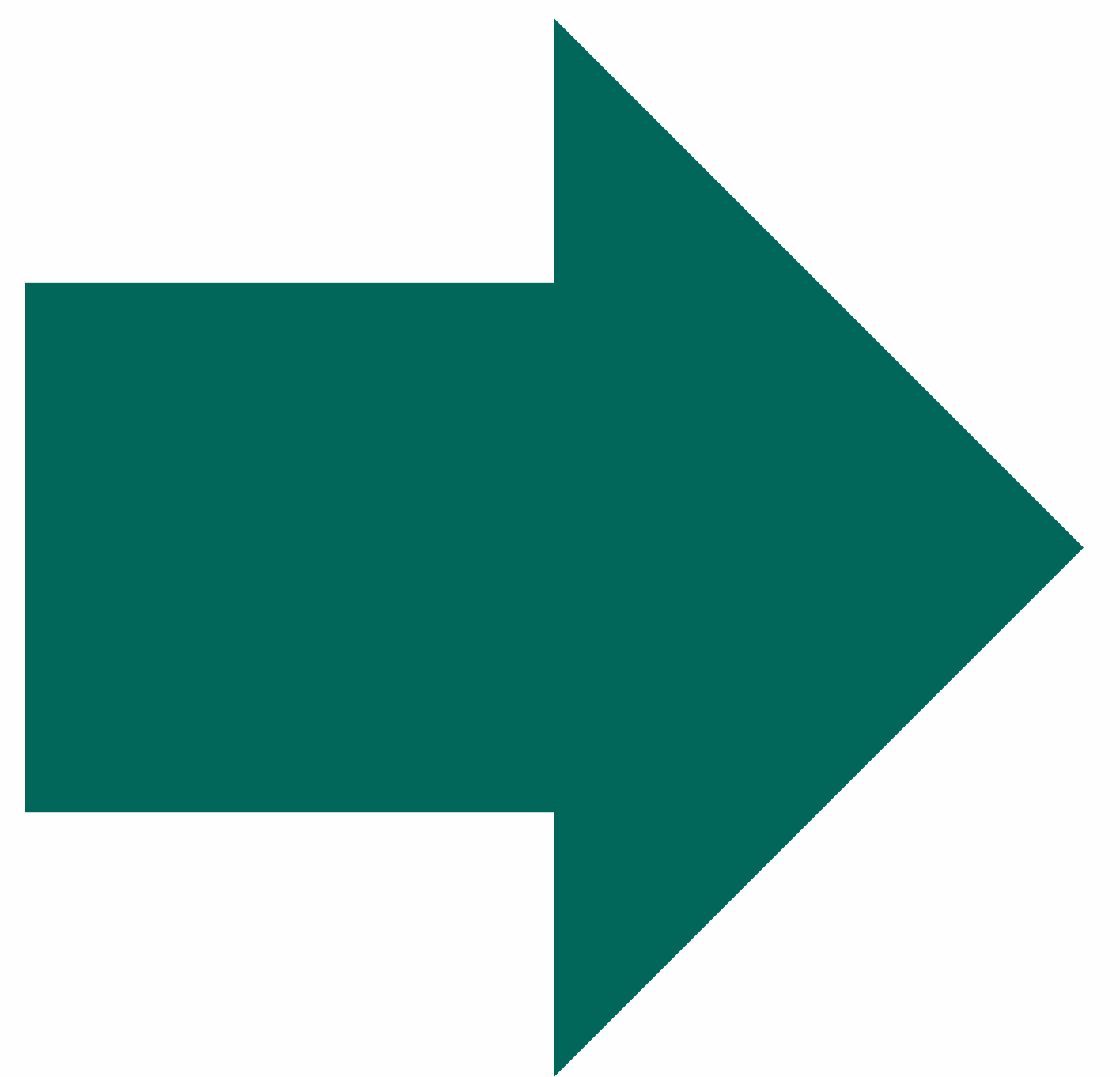
Sonrió.

Porque por fin entendía algo importante:
Tenía muchas marchas. Muchas miradas. Y también... un modo espera.
Y por primera vez... no quiso ir más rápido.

Solo quiso aprender a conducir.



Herramientas



¿Por qué es importante explicarle que tiene ACI?

Favorece una identidad positiva

El niño o la niña entiende que su forma de pensar y sentir tiene sentido. No es “demasiado intenso” ni “exagerado”, simplemente funciona de una manera particular.

Reduce malestar emocional

Muchos niños y niñas con ACI presentan frustración, aburrimiento o sensación de desconexión. Nombrar lo que ocurre baja la ansiedad.

Previene problemas de conducta

Cuando entienden el origen de lo que les pasa, es más fácil que colaboren en estrategias de regulación.

Fomenta la autoestima realista

No se trata de decir “eres más listo que los demás”, sino “tienes una forma diferente de aprender y pensar”.



¿Cómo explicárselo al niño o a la niña?

Aquí es donde suele haber más dudas.

La clave: naturalidad + lenguaje adaptado + evitar etiquetas grandilocuentes.

Ejemplo de explicación

Tu cerebro funciona de una manera muy rápida y profunda. Eso hace que aprendas algunas cosas más deprisa o que te hagas muchas preguntas.

También puede hacer que a veces te aburras en clase.

Puede que a veces sientas las cosas muy intensamente y sientas que las cosas son injustas.

Esto se llama Alta Capacidad Intelectual. No es ni mejor ni peor, solo diferente. Y estamos aquí para ayudarte a entenderlo y a sentirte bien.

Iremos hablando de esto poco a poco para que lo entiendas mejor.

Siempre que tengas una pregunta, nos la puedes hacer.



Ideas que ayudan mucho

Usar metáforas:

 El coche con un motor potente

"Tu cerebro es como un coche con un motor muy potente. Puede ir muy rápido cuando algo le interesa. Pero tener un motor potente también significa que hay que aprender a conducirlo bien. A veces los pensamientos van tan deprisa que te impacientas, te frustras o te cuesta esperar a los demás."

 La antena especial

"Imagina que las personas tienen antenas para captar información. Tu antena capta muchas cosas a la vez: detalles, ideas, emociones, preguntas... Por eso a veces te das cuenta de cosas que otros no ven. Pero también puede hacer que te sientas saturado cuando hay demasiado ruido alrededor."

 El puzle grande

"Hay niños que disfrutan haciendo puzles de 20 piezas y otros que prefieren uno de 500. Tu cerebro suele buscar puzles más complicados porque necesita retos para sentirse interesado. Cuando el puzle es demasiado fácil, puede parecer aburrido."

 El telescopio

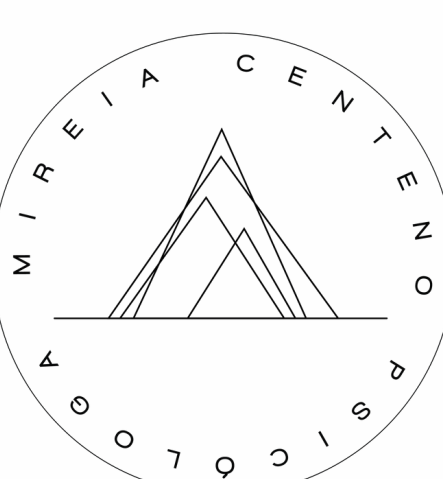
"Muchas personas miran el cielo y ven estrellas. Tu cerebro es como un telescopio: puede ver más detalles y hacerse preguntas sobre cosas que otros quizá no se han planteado. A veces eso es muy divertido y otras veces puede cansar porque no deja de pensar."

Validar:

"Entiendo que a veces puedas sentir que piensas de una forma distinta a otros niños."

"Tiene sentido que te sientas así cuando las personas de tu alrededor no ven las cosas como tú las ves."

"Pensar diferente en algunas cosas puede resultar raro o incómodo algunas veces."



Cosas importantes a cuidar

✓ Evitar comparaciones. "Eres más inteligente que otros"

✓ "Cada persona aprende de forma distinta"

✓ Normalizar dificultades:

"Que te cueste esperar o que te aburras no significa que haya algo mal en ti"

✓ Incluir lo emocional

No centrarse solo en lo cognitivo: hablar también de intensidad, sensibilidad, perfeccionismo...

✓ Abrir espacio para preguntas

Muchos niños no preguntan en el momento, pero sí más adelante. Durante algunos días, pregúntale si quiere hablar del tema.

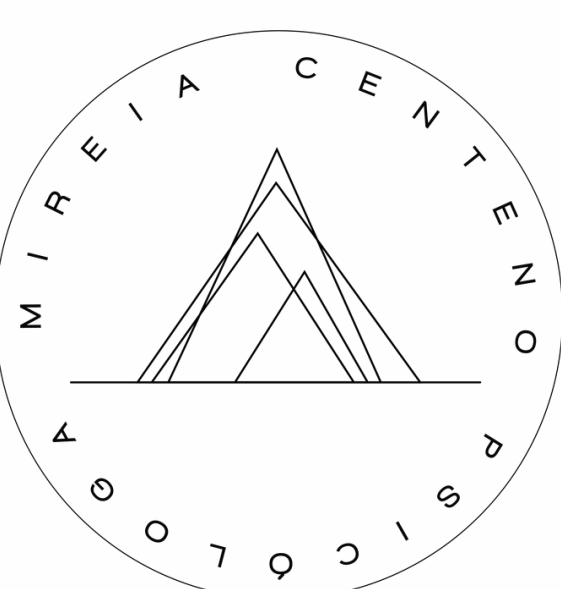


No eres un perfil, eres tú, con tus características

- ✓ Hacer las cosas de forma lenta también es una opción.
- ✓ No esperamos de ti que seas rápido y que no cometas fallos.
- ✓ No tienes por qué rendir más por ser un perfil de ACI.
- ✓ Tienes que encontrar tus marchas en diferentes actividades, temas... A veces podrás ir más rápido, otras veces más lento.
- ✓ Desmitificar la "perfección" y el rendimiento (Cuidar las expectativas): Es crucial transmitirle que tener Altas Capacidades no significa "saberlo todo", "sacar siempre un 10" o "no cometer errores". Explícale que la mente es como un motor potente, pero que requiere aprendizaje, esfuerzo y descanso como la de cualquier otra persona.



ACTIVIDADES



“Mi cerebro tiene marchas”

Objetivo: Autoconocimiento y regulación

Actividad:

Dibuja un coche con varias marchas (puede ser creativo: 3, 5, 10...).

Luego pídele que complete:

- Marcha 1 → ¿Cuándo voy muy lento?
- Marcha 3 → ¿Cuándo voy despacio?
- Marcha 5 → ¿Cuándo pienso muy rápido?
- Marcha 10 → ¿Cuándo voy “a tope”?

Añadir:

- ¿En qué marcha estás en cada cosa de tu día a día?

Clave terapéutica:

Que entienda que no siempre hay que ir en marcha alta.

“¿Qué ves tú?”

Objetivo: Validar pensamiento divergente

Actividad:

Dibuja formas ambiguas (nubes, manchas, garabatos).

Preguntas:

- ¿Qué ves?
- ¿Qué más podría ser?
- ¿Crees que otra persona vería lo mismo?

Variante potente:

Tú dices otra interpretación distinta → normalizar diferencia.

Frase clave a reforzar:

“Ver cosas diferentes es una capacidad, no un error.”



“Modo espera: entrenamiento”

Objetivo: Tolerancia al aburrimiento

Actividad tipo juego:

Le planteas pequeños momentos de “espera”
(30 segundos – 1 minuto):

Ejemplo:

- “Ahora vamos a estar 1 minuto sin hacer nada”

Luego preguntas:

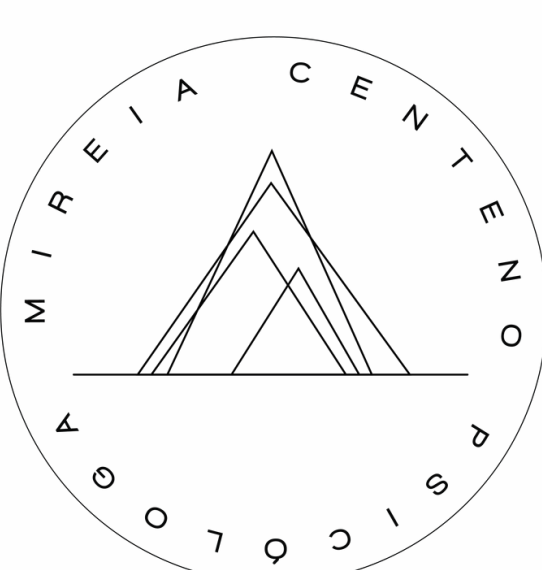
- ¿Qué ha pasado por tu cabeza?
- ¿Ha sido difícil?
- ¿Qué has hecho para aguantar?

Después enseñas estrategias:

- Imaginar una historia
- Observar detalles
- Respirar

Clave:

Convertir el aburrimiento en reto entrenable,
no castigo.



“Rápido vs. despacio”

Objetivo: Flexibilidad cognitiva

Actividad:

Hacer dos listas:

Cosas que van bien rápido:

- Pensar ideas
- Resolver retos

Cosas que necesitan ir despacio:

- Escuchar
- Escribir
- Repasar

Pregunta clave:

- ¿Qué pasa si vas rápido en algo que necesita ir despacio?

Frases ancla (para repetir en sesión y casa)

Estas funcionan muchísimo:

- “Mi cerebro va rápido... pero yo puedo decidir la velocidad.”
- “Aburrirme no es malo, es un espacio.”
- “Ver diferente es una capacidad.”
- “No siempre tengo que ir en marcha 10,9, u 8.”

