

## 5 conversaciones sobre el cambio

Cómo hablar con tus hijos cuando algo acaba

Los estoicos no enseñaban a resistir el cambio — enseñaban a moverse con él. Aquí hay cinco guiones completos para las situaciones de cambio más difíciles de la infancia.

### 1 · Separación de los padres

**Cómo abrir el tema:** 'Papá y yo hemos decidido vivir en casas distintas. Los dos te amamos igual. Eso no va a cambiar.'

**Pregunta que hace reflexionar:** '¿Qué es lo que más te preocupa de que las cosas cambien?'

**La lección estoica sin sermón:** 'No podemos controlar todo lo que pasa en la familia. Sí podemos controlar cómo nos cuidamos.'

### 2 · Mudanza de ciudad o país

**Cómo abrir el tema:** 'Vamos a mudarnos a [ciudad]. Va a ser distinto. Y diferente no siempre es malo.'

**Pregunta que hace reflexionar:** '¿Qué es lo que más vas a extrañar? ¿Hay algo que te da algo de curiosidad del lugar nuevo?'

**La lección estoica:** 'Lo que hizo especial ese lugar lo llevas contigo. No se queda en los ladrillos.'

### 3 · Fin del año escolar y cambio de curso

**Cómo abrir el tema:** 'Este año va a terminar. ¿Hay algo que quieras decirle a alguien antes de que acabe?'

**Pregunta que hace reflexionar:** '¿Qué es lo que más aprendiste — no de materias, sino de ti mismo?'

**La lección estoica:** 'Cada final es también el principio de algo que todavía no puedes ver.'

### 4 · Cuando el mejor amigo se va

**Cómo abrir el tema:** '¿Cómo te sientes sabiendo que [nombre] se va a ir?' — y solo escucha.

**Pregunta que hace reflexionar:** '¿Hay algo que quieras decirle o hacer con él/ella antes de que se vaya?'

**La lección estoica:** 'Una amistad de verdad no depende de la distancia para seguir siendo real.'

### 5 · Pérdida de una mascota

**Cómo abrir el tema:** '[Nombre de la mascota] murió. Está bien estar muy triste. Yo también lo estoy.'

**Pregunta que hace reflexionar:** '¿Cuál es el recuerdo tuyo con él/ella que más quieres guardar?'

**La lección estoica:** 'Todo lo que amamos un día se va. Por eso vale la pena amarlo bien mientras está.'



#### ¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)