

Dos riosecanas convierten a la autoestima en protagonista de un cuento infantil

Los textos de la psicóloga sanitaria Marta Abril y las ilustraciones de la diseñadora gráfica Rocío Martín se complementan en *Mi amiga Estima*



Raúl y Estima son los dos nuevos amigos de todos los niños y niñas de Medina de Rioseco que hayan leído el cuento infantil que ha escrito la psicóloga sanitaria [Marta Abril](#), que, con el título «Mi amiga Estima», acaba de ver la luz en una cuidada edición que cuenta con las bellas ilustraciones de la diseñadora Rocío Martín. Las dos riosecanas han unido su creatividad e imaginación en una publicación que se presentaba el pasado fin de semana en un exitoso acto que llenó el salón de actos del Ayuntamiento de la Ciudad de los Almirantes con numerosos padres e hijos.

«Mi Amiga Estima» es un cuento infantil sobre la autoestima que «se transforma en herramienta al tener una metodología que le respalda», en palabras de Marta Abril, quien destacó que «permite conocer e identificar la autoestima y, por otro lado, ofrece ejemplos y actividades para llevar a la práctica, además de aportar información adicional para padres y profesionales a través de un QR». Los protagonistas del cuento son Raúl y su amiga Estima, los cuales, a través de una historia divertida, se conocen y descubren la importancia de ser amigos y compañeros en la vida. A través del cuento Estima enseña a Raúl a conocer e

identificar la autoestima dando valor al lenguaje y de que ambos sean amigos, es decir que «establezcan una relación de amistad con sus límites y normas». En el cuento, Estima es la imagen de Raúl en un espejo, porque «es nuestro reflejo, nosotros mismos».

El cuento fue escrito hace 10 años para un taller de autoestima con niños y niñas a partir de 8 años. Una década en la que ha sido un recurso que Marta Abril ha utilizado tanto en la consulta de psicología como en talleres «observando la importancia de acercar la autoestima de una manera simbólica que permita conocerla, identificarla y cuidarla cada día». Fue hace un año cuando decidió que «era un recurso y herramienta útil y necesaria y que sería una ayuda para tener en nuestras casas, en centros escolares para trabajar educación emocional y en consultas de psicología para la intervención en problemas de autoestima». Tras aceptar su proyecto y autopublicación la editorial Los Cokitos, con su colección Magia Madrina, posteriormente se puso en contacto con [Rocío Martín](#), porque «confiaba plenamente en su profesionalidad y su persona, y la realidad superó las expectativas, ya que consiguió dar vida a Raúl de una manera sensible, delicada y artesanal».

Como buen cuento infantil que se precie, una gran importancia recae en las ilustraciones, realizadas por la diseñadora gráfica Rocío Martín, quien explicó que el motivo personal que la hizo volcarse en este proyecto es que «desde que soy madre, mi interés por la inteligencia emocional y la psicología ha ido creciendo». Para la diseñadora gráfica, «este libro no es solo un cuento, es una herramienta, porque la autoestima es, probablemente, el motor, o el freno, de casi todo en nuestra vida». Además, aseguró que le encanta la idea de «crear algo que ayude a los niños, y a nosotros como padres, a fortalecer esa relación con nosotros mismos».

Rocío Martín comenzó el proceso técnico desgranando el texto a través de un guión gráfico, ya que «tenía que decidir qué escena acompañaba a cada párrafo y cómo jugar con los espacios en blanco». Tras definir a Raúl como personaje principal, Rocío buscó una estética infantil que huyera de los estereotipos de género, optando por tonos cálidos, suaves y ligeros, con inspiración en su mundo, su entorno y todos los cuentos que lee con su hija, Celia. Respecto a la técnica, la diseñadora riosecana ha sido fiel a lo analógico: «dibujé sobre papel de acuarela, definí contornos con rotulador fino y apliqué el color capa a capa, respetando los tiempos de secado». Una vez terminadas las láminas, el siguiente paso fue la digitalización y a la maquetación, «con el reto de encontrar el equilibrio entre imagen, texto y aire». Rocío Martín valoró mucho que alguien apueste por el trazo humano y la sensibilidad personal «en un mundo donde la inteligencia artificial avanza tan rápido».

El principal objetivo del cuento es que aporte una herramienta que permita conocer e identificar la autoestima, haciendo ver la importancia de trabajar el autoconocimiento desde pequeños «como una forma de prevenir problemas futuros, porque estamos en una sociedad que nos ofrece múltiples espejos donde mirarnos, pero que nos aleja del más importante, nosotros mismos» apuntó Marta Abril, quien recordó que «el cuento también resalta la importancia del lenguaje y cómo el mismo regula nuestra conducta, el lenguaje hacia nosotros mismos como el motor que guía nuestra conducta».

Los cuentos se pueden adquirir en los establecimientos de sus autoras en Rioseco, en el Centro Polivalente RioSalud (calle San Juan, 31), de Marta Abril, y en Muitu Estudio (calle Ruedo, 2), de Rocío Martín.