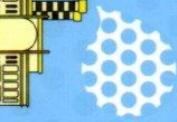


sm

Ilustraciones
de Diego Donoso Suazola



**¡Qué pesadilla
mis pesadillas!**
Soledad López de Lérida
Neva Milicic



EL BARCO
DE VAPOR

Loree
Creaciones

¡Qué pesadilla mis pesadillas!

Soledad López de Lérida
Neva Milicic

Ilustraciones de
Diego Donoso Suazola



Amanda y Lucas son dos primos que se quieren mucho y tienen un problema común: sus pesadillas.

Durante las vacaciones fueron a un camping con sus familias.

—¡Esto no puede seguir así! —dijo Amanda—.
¡Estoy harta de mis malos sueños!

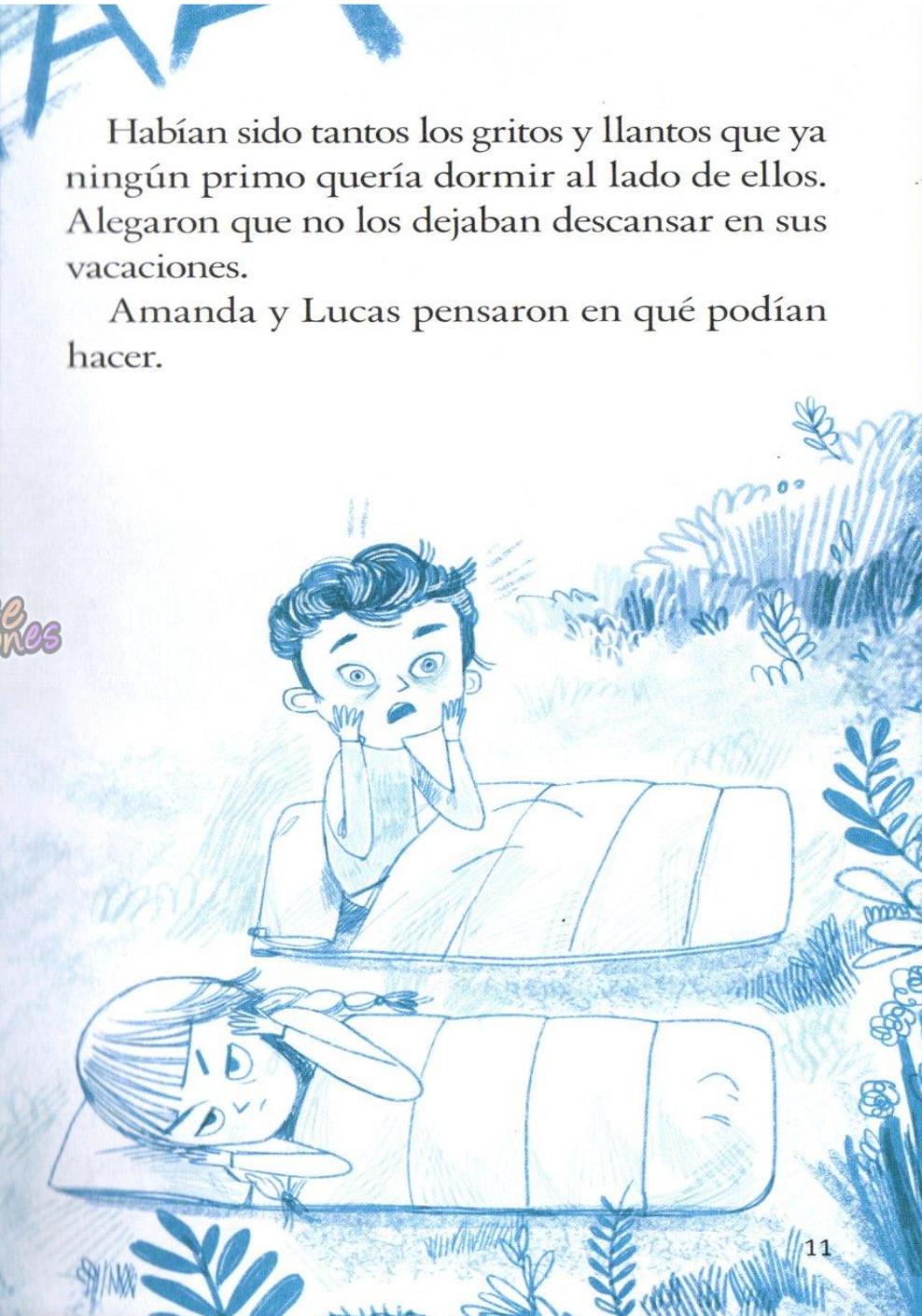
Soree
Creaciones





—¡Yo también estoy hasta la coronilla! —dijo Lucas—. Hoy mismo me desperté de un salto, aterrorizado.

—Sí! —contestó Amanda—. ¡Por poco despiertas a todo el camping! El canto del gallo era música comparado con tus alaridos de anoche.

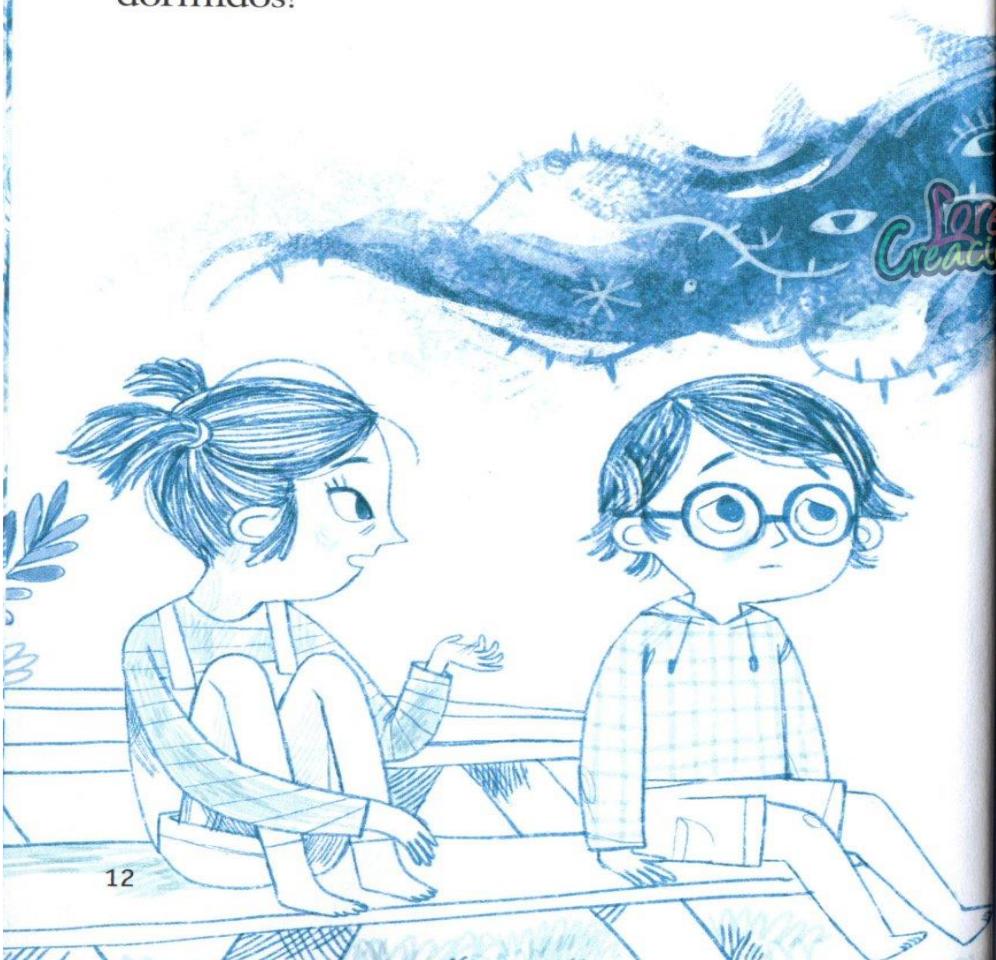


Habían sido tantos los gritos y llantos que ya ningún primo quería dormir al lado de ellos. Alegaron que no los dejaban descansar en sus vacaciones.

Amanda y Lucas pensaron en qué podían hacer.

—Yo los entiendo —dijo Amanda—. Están aburridos de que los despertemos con nuestros gritos.

—Pero no es culpa nuestra, es culpa de las pesadillas! —se quejó Lucas—. No hay nada que podamos hacer si, para colmo, ¡estamos dormidos!



—Yo creo —dijo Amanda— que las pesadillas de hoy fueron por las historias de terror que contamos ayer en la fogata.

—¡Nada que ver, si a mí me rayan! ¡Son mortales! —contestó Lucas.

—A mí también me gustan —explicó Amanda—, pero dejan abierto el cajón del miedo en mi cerebro. Ya aprendí que es mejor no escucharlas y punto.

En ese momento Lucas recordó cuando todos los primos vieron una película sobre unos cazadores de fantasmas.

—¡De veras que estuviste como un mes, como disco rayado, con el tema de los fantasmas! —se rio Lucas—. Yo sé que para ti no era divertido y que tenías miedo. ¡Te molestamos tanto! Quizás fuimos un poco crueles —reflexionó Lucas.

—¿Un poco? —alegó Amanda—. ¡Demasiado! ¡Cuánto me gustaría tener una máquina para atrapar fantasmas!

—¡O mejor todavía..., para atrapar nuestras pesadillas! —gritó Lucas.

Se miraron e hicieron un trato.

—¡Listo! —dijo Amanda—. Que no se hable más, ya tenemos una misión.

—¡Seremos caza pesadillas! —terminó diciendo Lucas.

Soree
Creaciones





Amanda comenzó a imaginar lo feliz que serían sus noches sin pesadillas.

—Espero que logremos nuestra meta y atrapemos a las pesadillas, porque a mí me encanta dormir y tener sueños bonitos —dijo—. Como cuando soñé que íbamos en un tren y cruzábamos la cordillera toda nevada. ¡Siempre podría tener sueños así!



-¡Hay sueños de los que uno no quiere despertar! –agregó Lucas–. Como uno donde estoy en la playa, que es mi lugar favorito del mundo. Justo cuando estoy en lo mejor del sueño, viene mi papá y me despierta para ir al colegio. Y yo le ruego: “¡déjame dormir otro ratito más!”. Dime que a ti no te ha pasado.

Soree
Creaciones



Los primos sentían curiosidad: ¿cómo era posible que los dos tuvieran tantas pesadillas?



—Mi mamá me dijo que soñar es señal de que uno tiene una gran imaginación —dijo Lucas—. Yo con gusto te regalo la mitad de la mía.

—No, gracias. Ya tengo bastantes problemas con la mía —contestó Amanda—. ¿Y si es algo de familia? —preguntó.



Siguieron esta nueva pista.

Corrieron adonde sus papás que estaban tomando desayuno.

—Hay que cazar estas pesadillas a como dé lugar —dijo con determinación Lucas.





Su primer descubrimiento fue que sus papás también tenían muchas pesadillas cuando eran chicos y no solo eso...

Lucas preguntó:

-¿Cómo, Amanda? ¿Tú papá hasta el día de hoy habla dormido?

-Sí –se metió la mamá de Amanda–. Un día, aproveché que estaba hablando dormido para preguntarle qué me iba a regalar para mi cumpleaños.

El papá de Lucas, se quejó:

—No solo mi familia tiene problemas: también la de tu mamá, como tu tía Raquel, que es sonámbula.

—¡¿Qué?! —exclamó Amanda—, ¿tu tía se levanta y camina dormida? ¡Qué susto!

—¡Sí! —gritó Lucas y le pidió a su mamá—: Cuéntale a Amanda la historia de cuando eras chica.

—Bueno —comenzó a contar—, el día que yo celebraba mi cumpleaños número 15, la tía Raquel se levantó dormida y se fue a meter a la fiesta... ¡en pijama! ¡Casi me morí de vergüenza!

Soree
Creaciones



Metió también la cuchara la tía Consuelo, que prepara unas gotitas con aceites de flores para sentirse mejor.

—A veces las pesadillas se vuelven más terribles o más seguidas cuando nos han pasado cosas difíciles durante el día.



—¿Cosas cómo qué? —preguntó interesado Lucas.

—Cosas que nos han dejado preocupados, confundidos o asustados —respondió la tía Consuelo.



Camila, otra prima, exclamó:

—¡A mí me pasó la semana pasada! Después de ese temblor que hubo cuando estábamos en el colegio. Estuve como tres días seguidos con pesadillas. Por suerte mi mamá me dio de sus gotitas mágicas.

Lucas y Amanda miraron rápidamente a la tía Consuelo y ella prometió hacerles unas gotitas cuando volvieran de las vacaciones.

—Mientras tanto —les aconsejó— hagan una lista con lo que les ayuda a irse a dormir más tranquilos.



Loree
Creaciones





88
Soree Creaciones



Lucas comenzó preguntándole a su prima:

—A mí me ayuda tararear mis canciones favoritas —contestó Amanda—. ¿Y a ti?

—Me da vergüenza. Promete por lo que más quieras que no se lo contarás a nadie —dijo Lucas—. Júramelo por tu perro Sonrisas.

—Te lo juro por Sonrisas —replicó Amanda—. ¡No le pongas tanto color tampoco!

Tapándose la cara, Lucas confesó:

—Duermo abrazado con mi oso de peluche, Orejas. Me siento tranquilo y feliz cuando lo tengo conmigo.

—¿Eso es todo? —dijo un poco desilusionada Amanda—. Dormir con un peluche es de lo más normal.

—Bueno, también me paso a la cama de mis papás, con el Orejas y todo —agregó Lucas.

Dándoselas de psicóloga, Amanda preguntó:

—Cuéntame, ¿qué sueñas Lucas?

—La pesadilla que soñaba más seguido —comenzó Lucas— era una en que me perseguía por un bosque un monstruo verde con colmillos y zapatillas gigantes. Y yo me sentía más perdido que hormiga sin antenas. Era como si el monstruo tuviera un rayo paralizador. Cuando aparecía en mis sueños no podía moverme ni gritar.



Mientras contaba su pesadilla, Lucas recordó que él ya tenía una solución.

—Pero mi mamá, que siempre entra a las librerías, encontró un libro con una súper técnica, la de domesticar monstruos. Tienes que dibujarlos bien ridículos y, si se atreven a venir a mis sueños, soplar bien fuerte y, ¡zas!, desaparecen.

—¿Me prestarías ese libro? —pidió Amanda.

—Seguro canguro.

Soree
Creaciones





—Cuando creo que voy a tener pesadillas, antes de acostarme —dijo Amanda—, mi papá me dice: “Dile a tus miedos: no están invitados a mis sueños”. Invito, en cambio, a todos quienes me protegen: mis papás, mis peluches, mi ángel de la guarda, mi piedra de la buena suerte y a la mujer maravilla.

—¡Trampa! ¡No se vale! ¡La mujer maravilla no existe! —exclamó Lucas.

—¡Eso no importa! —replicó Amanda—. Pueden ser invitados reales o no, porque quienes habitan los malos y los buenos sueños son todos producto de nuestra imaginación.



—¿Y cuál fue tu peor sueño, Amanda?

—Me carga acordarme, Lucas —contestó ella.

—Una vez escuché que para enfrentar los temores lo mejor es conversar de ellos con alguien. Te libera y ayuda a salir del túnel de los miedos.

—Bueno, es mi turno —Amanda se armó de valor—: Estoy en el patio del colegio. Están tres compañeros que son muy molestos. Sus caras se transforman de amistosas en monstruosas, aterrizantes y burlonas, hasta que comienzan a atacarme. Lo peor es que Braulio, mi amigo, se une a ellos y se ríe de mí. Yo estoy sola; más sola que pingüino en el desierto. Me quedo como en pausa sin saber qué hacer.

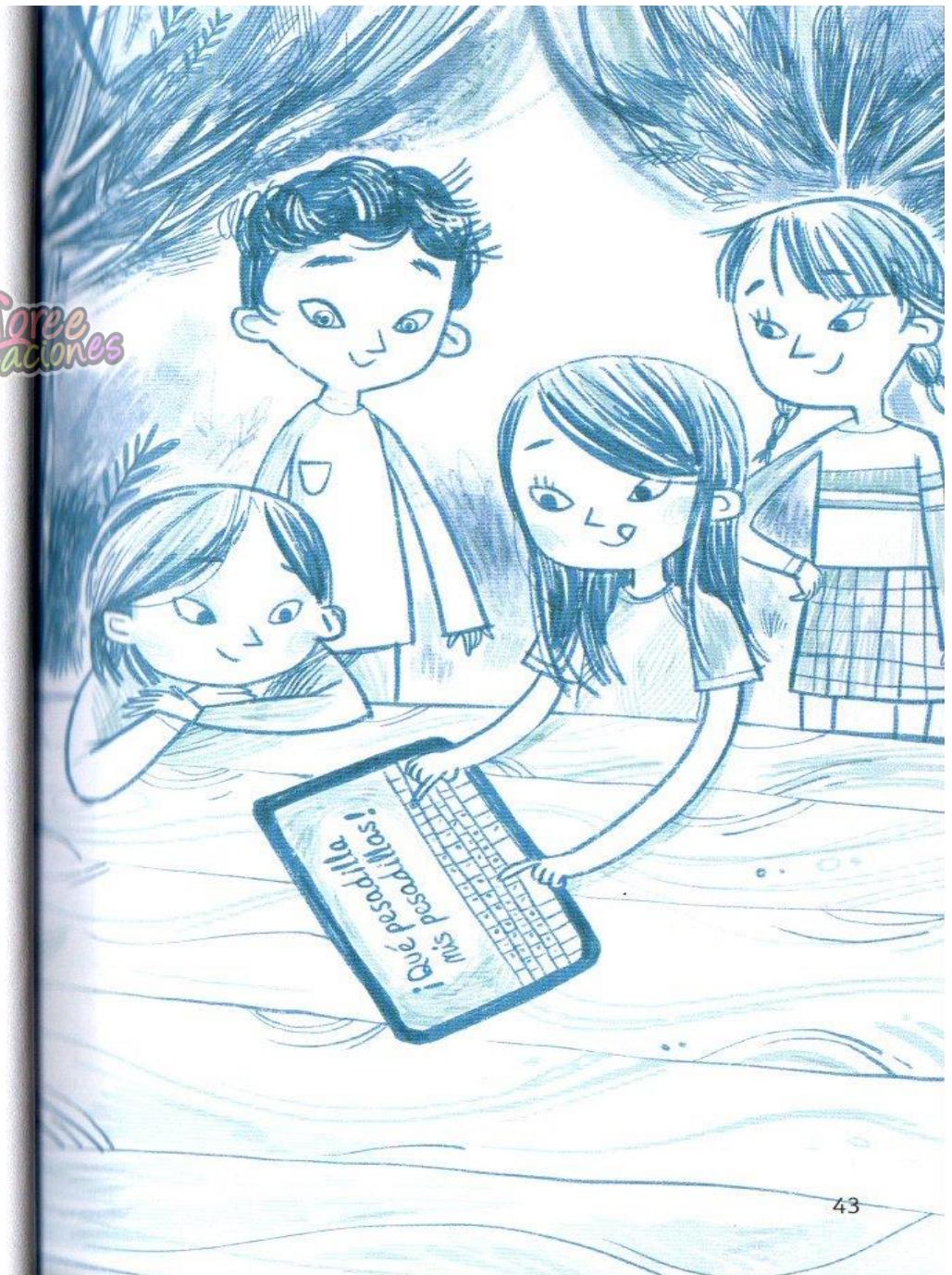
Soree
Creaciones



Todas las noches después de comer, la familia tiene la tradición de hacer una actividad juntos. Hoy los demás primos les tenían una sorpresa.

Querían ayudar a Lucas y Amanda, por lo que hicieron un video que llamaron: *¡Qué pesadilla mis pesadillas!*

Loree
Creaciones



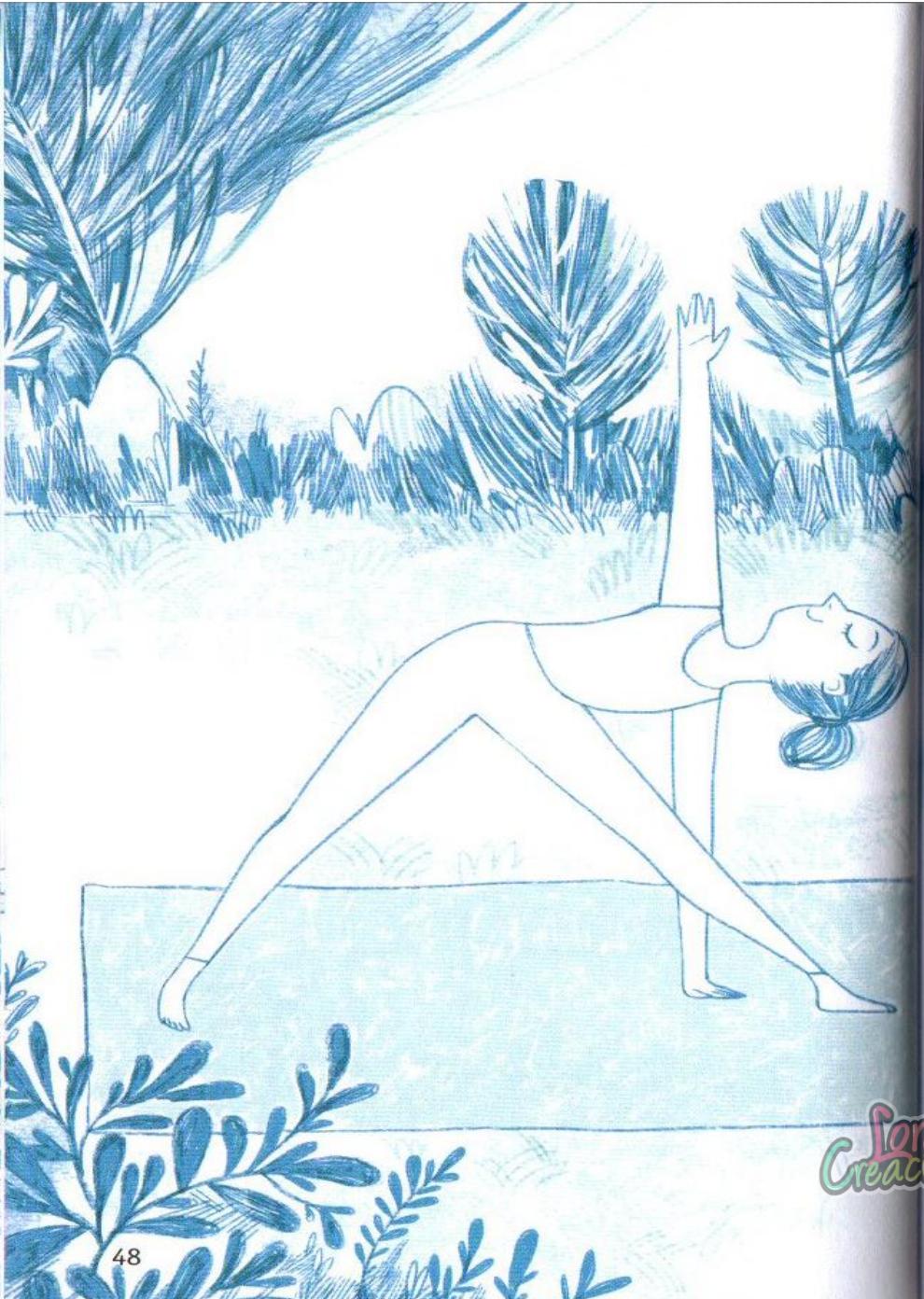


Julián entrevistó a un artesano que vendía atrapasueños. Creados por indios norteamericanos, son unos adornos que se cuelgan y que además de ser muy bonitos, atrapan los malos sueños en su red. Los atrapasueños, por medio de sus plumas, dejan bajar hasta nosotros a los sueños que son buenos. ¿A dónde van a parar las pesadillas atrapadas? Se desvanecen por la mañana con la luz del sol.



Paula se encontró con una profesora que le aconsejó que leyéramos cuentos por la noche. Que las buenas historias son el mejor antídoto contra cualquier mal, incluso contra las pesadillas. Si aun así nos fuera difícil dormir, nos sugirió cantar en voz baja hasta conseguirlo.





Camila habló con una instructora de yoga, quien le aconsejó que dos horas antes de acostarse comenzara a relajarse. No ver televisión y hacer solo actividades que ayuden a tranquilizarte. Esto depende de cada persona, algunas podrán rezar, otras tejer, darse un baño de tina o masajearse manos y pies. Si necesitamos más ayuda, podemos meditar para calmar la mente. Le regaló también dos bolsitas de lavanda, cuyo aroma ayuda a sentirse más sereno.



Beatriz mostró todas sus habilidades para los idiomas y conversó en francés con unos turistas que estaban conociendo nuestro país. Ellos, que han recorrido muchas partes del mundo, hablaron de los muñequitos quita pena. Es una tradición que nació en Guatemala: le cuentas tus penas a unos muñecos hiper pequeñitos que luego pones debajo de la almohada. Así esa pena se la queda el muñequito y no se mete en tu sueño ni se transforma en pesadilla.



—Te fijaste —comentó Amanda al otro día— en la escena donde los primos grandes se culpaban por asustarnos y contarnos historias de miedo?

—¡Nuestros primos son un diez, son lo máximo! —exclamó Lucas—. Su preocupación los llevó a entrevistar a casi todo el camping para conocer distintos remedios contra las pesadillas.

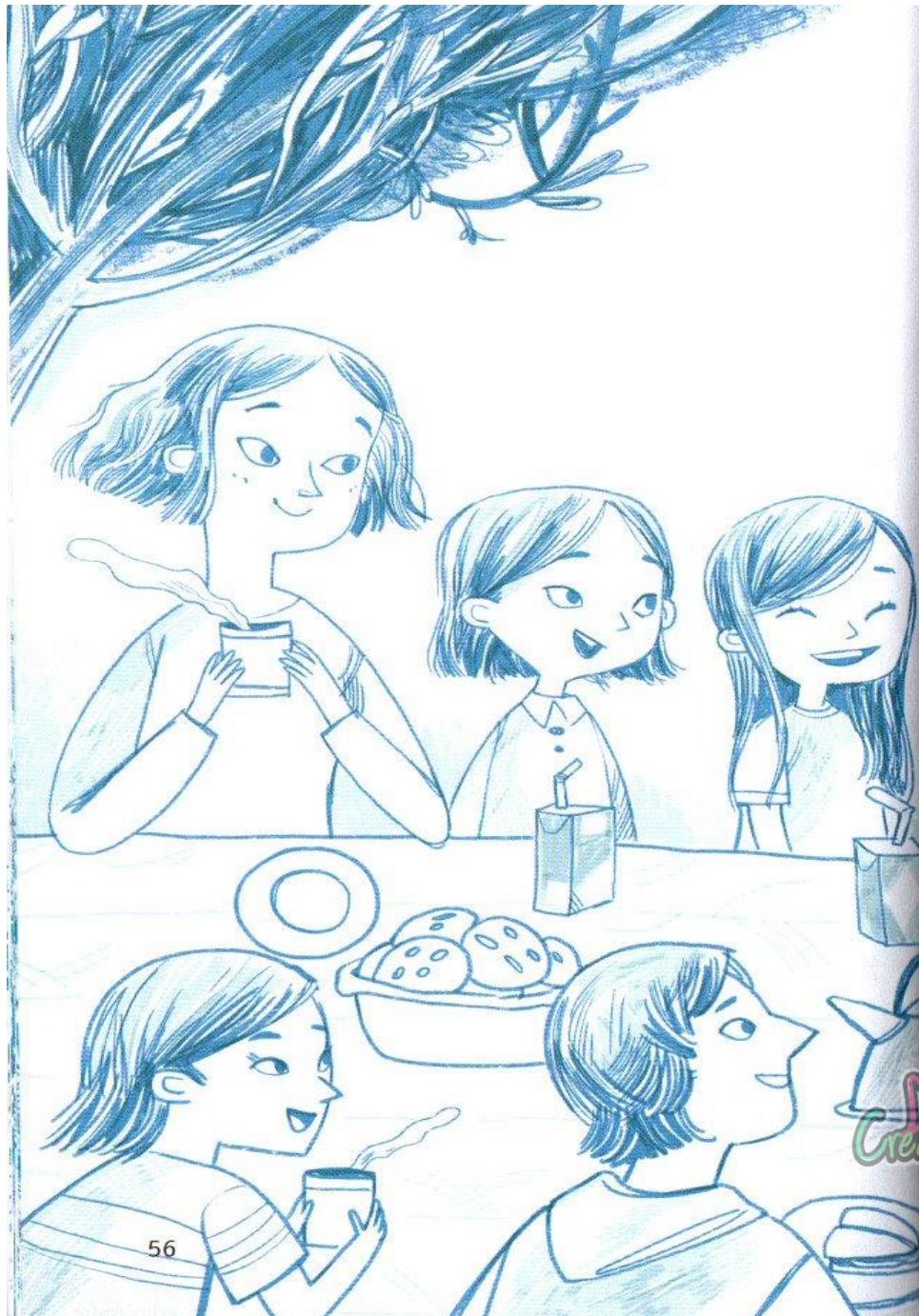




—Yo me quedé ¡plop! —dijo Amanda—. ¿Cómo es posible que a tantas personas también les pase lo mismo?

—Si algo aprendimos es que tenemos pesadillas porque tenemos una gran sensibilidad y una gran imaginación. Parece que es la imaginación la que explica tanto los buenos sueños como las pesadillas.





—¿Cómo durmieron esta noche? —les preguntó la mamá de Amanda durante el desayuno.

—De seguro que la película de los primos ayudó más que las historias de terror —saltó Lucas—. No me podía dormir de la risa al acordarme de la actuación de todos, y después caí zeta y dormí como un tronco.



-¿Y tú, Amanda?

Soree
Creaciones





TE CUENTO QUE SOLEDAD LÓPEZ DE LÉRIDA...

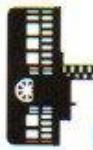
...es sicóloga infantil. Su interés es ayudar a que padres y profesores comprendan más sobre el mundo emocional de sus niños y puedan ser guías en este desarrollo.



TE CUENTO QUE NEVA MILICIC...

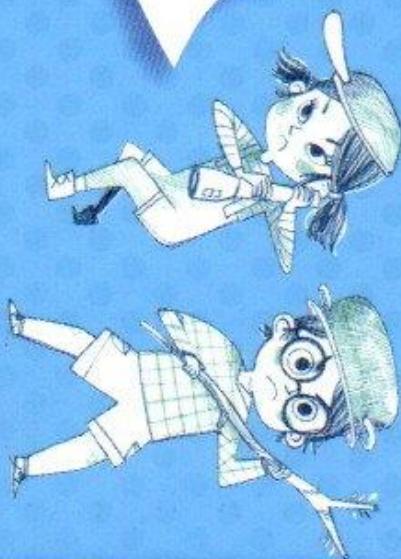
...es sicóloga y especialista en desarrollo emocional.
Ha publicado numerosos libros, los que son un
referente para niños, jóvenes, padres y profesores.

+ 7 años



Amanda y Lucas están de **vacaciones** en un camping junto a sus familias, y todo sería perfecto si no fuera por sus **pesadillas**. Por las noches se despiertan gritando y no dejan dormir a sus primos. Entonces, se lanzan a cazar sus malos sueños y así descubrir cómo **evitarlos** y volver a dormir en paz.

¿Dónde está la clave para **ahuyentar** a las pesadillas?



199071

ISBN 978-956-363-688-8

9 789563 636888



AMISTAD FAMILIA NATURALEZA CIENCIA