

## CUENTOS INFANTILES CORTOS PARA DORMIR (Betty)

Relatos breves y calmados con finales serenos. Incluye cuentos de 3–5 minutos y microlecturas de 1–2 minutos para noches apuradas.

Edad sugerida: 3–8 años · Formato: lectura en voz alta · Objetivo: cerrar el día con calma y una idea bonita en la cabeza.

### CÓMO USAR

- Ambiente: luz cálida, voz baja, mismo horario.
- Estructura: si hay mucha energía, empieza con una microlectura (1–2 min) y luego un cuento (3–5 min).
- Cierre: repite un pequeño ritual (“mañana seguimos”) y respiren juntos tres veces.

---

### RUTINA DE 3–5 MINUTOS (EN CASA Y AULA)

- En casa: elige un cuento de 3–5 min; si el ánimo está alto, lee primero una microlectura.
- En aula: anuncia el tiempo de lectura y cierra con una sola pregunta “¿qué aprendimos hoy?” o un dibujo rápido del mejor momento.

---

#### 1. LA LÁMPARA QUE SABÍA SUSURRAR — ~4 min (4–7 años)

En la mesa de noche de Martín había una lámpara pequeña. No era una lámpara cualquiera: cuando encendía, lo hacía bajito, como si dijera “hola” en voz de algodón. A Martín le gustaba su luz, pero algunas noches las sombras se volvían grandes en las paredes y parecían barcos, montañas y bosques desconocidos. Entonces la tripa le hacía cosquillas de miedo.

—Lámpara —susurró una vez—, hoy no quiero sombras.

La lámpara no sabía hablar, pero sí sabía escuchar. Apretó su luz hasta volverla suave, como una manta, y las sombras cambiaron de forma. El barco se hizo cometa; la montaña, una nube satisfecha; y el bosque, un grupo de arbolitos de papel que saludaban con las hojas.

—Así mejor —dijo Martín—. ¿Puedes quedarte conmigo?

La luz tembló apenas, como un sí.

Cada noche, antes de dormir, Martín probaba algo nuevo: una vez pidió que la luz hiciera un camino para sus pensamientos. La lámpara dibujó un senderito luminoso desde la almohada hasta la puerta, como si las ideas inquietas pudieran salir a pasear y volver cansadas. Otra noche pidió música silenciosa. Y la luz, sin ser música propiamente, se movió despacio por la pared creando una danza tan lenta que a Martín se le cerraron los ojos.

Un día de lluvia, el cuarto estaba más oscuro que de costumbre. Martín sintió que el miedo quería volver. Se sentó, tocó la base de la lámpara y preguntó:

—¿Cómo se regula un miedo?

La lámpara se hizo poquita, poquita... y luego un poquito más grande, y después otra vez chiquita. Martín lo entendió: como la luz, el miedo se podía bajar. No hacía falta apagarlo del todo; bastaba con hacerlo pequeño.

Esa noche, el barco volvió a ser barco, pero uno conocido: el que lo había llevado a un día divertido en el parque. La montaña, un rincón del edredón. Y el bosque, una hilera de libros en el estante. Martín sonrió, acomodó su cabeza, y la lámpara susurró con su luz bajita: “buenas noches”.

Para conversar: ¿Qué cosas puedes “bajar de intensidad” cuando te inquietan?

---

## 2. EL TREN DE LANA — ~3 min (3–6 años)

La abuela de Sofi tejía trenes de lana. No locomotoras de verdad, sino suaves, con vagones de colores que no hacían ruido y olían a jabón. Cada vagón tenía un propósito: el rojo guardaba risas, el azul guardaba olas, el verde guardaba prados, el amarillo guardaba rayos de sol.

—Este tren es para la noche —dijo la abuela—. Antes de dormir, sube tus cosas del día.

Sofi miró el tren y pensó en todo lo que había vivido: una carrera con su amigo Leo, un dibujo de gato que no salió tan gato, una galleta rota que igual estaba rica. Tomó una bocanada de aire y preguntó:

—¿Y lo pesado dónde va?

La abuela sonrió y sacó un pequeño vagón gris.

—Aquí —dijo—. Lo pesado viaja despacito y se va lejos mientras duermes.

Sofi agarró una cosita pesada: el momento en que se había tropezado y le dio vergüenza. La dobló con cuidado, como si fuera una servilleta, y la metió en el vagón gris. Luego subió al rojo una carcajada, al azul un recuerdo de la fuente del parque, al verde el olor a pasto, y al amarillo un rayito que había entrado por la ventana.

La abuela colocó el tren al borde de la cama y sopló muy suave. El tren comenzó a moverse, casi sin moverse, como los sueños. El vagón gris se fue quedando atrás, más atrás, hasta volverse un punto. Los otros vagones hacían cosquillas alrededor de la almohada, y Sofi, acurrucada, sintió que el sueño le tapaba los hombros.

—¿Y si mañana vuelve lo pesado? —preguntó desde muy adentro del edredón.

—Le guardas asiento en el vagón gris otra vez —dijo la abuela—. Los trenes de lana siempre pasan por la noche.

Sofi asintió, sonrió en la oscuridad y dejó que el tren siguiera su viaje silencioso.

Para conversar: ¿Qué pondrías hoy en el vagón gris? ¿Qué color te acompaña esta noche?

---

### 3. EL PARAGUAS DEL GATO — ~4 min (4–7 años)

Timo, el gato, tenía un problema: la lluvia le caía antipática. No porque mojara, sino porque hacía sonidos raros en el techo: tac-tac, tic-tic, plop. Cada gota parecía una voz desconocida. Cuando el cielo se nublaba, Timo buscaba la cama y se hacía ovillo.

Un sábado, su dueña dejó un paraguas sobre la silla. Tenía gotitas dibujadas, cada una con un puntito en el centro, como una nota musical. Timo se acercó con la curiosidad felina de costumbre, olfateó y tocó con la pata. El paraguas se abrió de repente: ¡flup! Timo dio un salto, aterrizó en el sofá, y se quedó mirando.

La lluvia comenzó. Las gotas golpearon el paraguas y, para sorpresa de Timo, sonaron ordenadas: do... re... mi... fa... sol... Un goteo aquí, otro allá; una nota grave en la baranda, una aguda en la ventana. Timo ladeó la cabeza. Se acercó despacito, metió la nariz bajo el paraguas, y la lluvia cambió su canción.

—¿Seré yo un director de orquesta? —pensó Timo, muy serio.

Probó mover el paraguas hacia la izquierda: las notas bajaron. Hacia la derecha: subieron. Lo inclinó un poco y apareció un ritmo redondito. La lluvia ya no era un estruendo; era una melodía que podía dirigir.

Timo llamó a su dueña con un maullido suave. Ella entendió y sostuvo el paraguas arriba, mientras Timo movía la cola como batuta. Sonaron gotas en el alfeizar, en la maceta, en la rejilla. Timo imaginó un público de caracoles con abrigos brillantes, escuchando atentos desde el jardín.

Cuando la canción se volvió muy bajita, el gato se acostó en la alfombra, aún bajo el paraguas, y cerró los ojos. Ya no temía a la lluvia: ahora sabía que podía convertirla en música lenta, perfecta para dormir.

Para conversar: ¿Qué sonido te tranquiliza al final del día?

---

#### MICROLECTURAS (1–2 MINUTOS)

##### 4. NUBE BOLSILLO — ~2 min (3–6)

Tomás cosió una nube chiquita al borde de su pijama. Era de fieltro suave y tenía una abertura mínima. Cada noche, cuando un pensamiento corría demasiado rápido, Tomás lo atrapaba con los dedos y lo guardaba un ratito dentro de la nube. Allí, el pensamiento se hacía pluma. A veces, en la mañana, Tomás encontraba la nube un poco más grande, como si hubiera crecido para poder sostenerlo.

Entonces la vaciaba al viento de la ventana y la nube volvía a su tamaño. No hacía falta perder lo que uno siente; bastaba con sostenerlo suave, como se sostienen las plumas.

Para conversar: ¿Qué pensamiento guardarías hoy en tu nube?

#### 5. LA PIEDRA QUE FLOTA — ~2 min (5–8)

Una piedra quería flotar. Lo intentó en la tina, en el cubo, en el charco de la vereda. Siempre se hundía con un “plop” bajito. Un día, un niño la puso sobre un barquito de papel y la piedra vio el mundo desde otra altura. No había cambiado su peso, pero sí su manera de viajar. Por la noche, la piedra recordó la sensación de flotar y se sintió ligera dentro del sueño. El niño también: entendió que hay días en los que no podemos ser barco, pero podemos buscar el barquito que nos lleve.

Para conversar: ¿Qué imagen te ayuda a sentirte ligero antes de dormir?

---

#### DESPUÉS DE LEER (IDEAS DE CONVERSACIÓN)

- ¿Qué quería el personaje y qué decidió?
  - ¿Qué aprendimos hoy que nos sirva mañana?
  - Dibuja el momento más tranquilo del cuento.
  - Elige una palabra-luz para llevar al sueño (ej.: calma, abrazo, ola).
- 

#### CRÉDITOS Y LICENCIA

Autora y curadora: Betyy. Método: Leer · Destilar · Contar (claridad, ternura y utilidad).

Uso: educativo no comercial, con atribución a “Betyy” y “Mundo Escritores”.

Si adaptas, por favor indícalo.

Ficha técnica sugerida del PDF: A4 · 5 páginas · impresión a una cara · tipografía legible para lectura en voz alta.

Actualización: 23-09-2025