COLECCIÓN ERIC Y LULA · CAPÍTULO ESPECIAL

Nadie juega conmigo

Cómo se hicieron amigos Eric y Lula.
Un cuento y actividades para hablar de la soledad



De 6 a 9 años **Para hacer en familia** **A vuestro ritmo**

Un regalo de **ericylula.es** · Jarque Ediciones

BIENVENIDA

¡Hola, familia!



Eric y Lula son los protagonistas de una colección de cuentos, cuadernos y fichas para aprender jugando.

Su primer libro, **«El puente de mis emociones»**, es un diario para niños de 6 a 9 años: con nueve cuentos y muchas actividades, aprenden a reconocer lo que sienten y a encontrar su equilibrio.

Este capítulo especial no está en el libro: lo hemos creado para vosotros. Trata una emoción que preocupa a muchas familias, **sentirse solo**, y cuenta cómo se hicieron amigos Eric y Lula.



El cuento

Cómo se conocieron Eric y Lula.



¿Para qué sirve?

Y hacia qué lado del puente nos lleva.



¿Dónde la siento?

Reconocerla en el cuerpo.



Herramientas

Volver al centro y dar el primer paso.



Cuéntamelo y a jugar

Hablar de ello e invitar a jugar.



Colorear y diario

Una lámina y una página de diario.

PARA EL ADULTO

Id a vuestro ritmo. Con 6 y 7 años, hacedlo juntos. ★ dibujar o colorear · ★★ escribir: cada niño elige. No corrijáis las respuestas: lo importante es hablar.

LOS PROTAGONISTAS

¡Hola! Somos Eric y Lula



Eric

UN ERIZO DEL BOSQUE

«Me gusta ir despacio, observar y descubrir cosas pequeñas que nadie ve. Cuando algo me asusta o me da vergüenza, me hago bola: me enrollo como una pelota de púas. A veces necesito estar un rato solo.»



Lula

UNA NUTRIA DEL RÍO

«Me encanta nadar, saltar y abrazar. Siempre tengo prisa y, a veces, hago las cosas sin pensar. Cuando algo me enfada o me pone muy nerviosa, ¡me desbordo como el río!»



Somos muy distintos… ¡y somos los mejores amigos! Yo, Eric, ayudo a Lula a ir más despacio. Y yo, Lula, ayudo a Eric a ser más valiente. Cada tarde nos encontramos en el puente para contarnos cómo nos ha ido el día.

★ **¿Y tú? ¿En qué te pareces a Eric? ¿Y a Lula?**

EL CUENTO

Nadie juega conmigo

O cómo se hicieron amigos Eric y Lula



Hace tiempo, Eric y Lula todavía no se conocían.

Eric iba a la escuela del bosque desde pequeño. Pero en el recreo siempre estaba solo. Los demás corrían, gritaban y jugaban a la pelota... y a Eric le gustaban cosas más tranquilas: buscar piedras brillantes, mirar los bichitos, ir despacio.

«No encajo con nadie», pensaba. Y se quedaba junto al gran roble, haciéndose pequeño, cada vez más pequeño.



Unas semanas después llegó una alumna nueva: una nutria llamada Lula. Lula era rápida, saltarina y siempre tenía prisa. Quería jugar con todos, pero cuando se acercaba demasiado deprisa, los demás se apartaban. Y Lula tampoco encajaba con nadie.

Un día, Eric fue a beber a la fuente del patio. Al otro lado estaba Lula, salpicando el agua con las patas.

Los dos se miraron. Ninguno dijo nada. Al día siguiente, otra vez. Y al otro.

Hasta que una mañana, Lula vio que Eric miraba fijamente el fondo de la fuente.

—¿Qué miras? —preguntó.

—Una piedra brillante —dijo Eric, muy bajito—. Las colecciono.

Lula abrió mucho los ojos. —¡En el río hay muchísimas! Yo buceo y tú las eliges. ¿Vamos juntos esta tarde?

EL CUENTO



Aquella tarde, Lula buceaba y Eric esperaba en la orilla. Cada vez que ella salía del agua con una piedra, Eric aplaudía.

—¡Esta tiene rayas! ¡Y esta parece una luna!

Rieron tanto que se les pasó la tarde volando. Lula descubrió que con Eric no tenía que ir deprisa. Eric descubrió que con Lula se atrevía a hablar más. Y Eric comprendió que no era raro: solo no había encontrado todavía a alguien con quien encajar.

Desde ese día, cada tarde se encuentran en el puente. Y los dos saben una cosa: sentirse solo pasa. Y a veces basta una pregunta, como «¿vamos juntos?», para que empiece una amistad.

PARA HABLAR EN FAMILIA

¿Por qué Eric y Lula sentían que no encajaban? ¿Qué pregunta hizo Lula? ¿Tienes algo en común con algún compañero o compañera?

CAPÍTULO ESPECIAL · LA SOLEDAD

¿Para qué sirve la soledad?

La soledad aparece cuando nos sentimos apartados o lejos de los demás. Nos avisa de que necesitamos compañía, igual que el hambre nos avisa de que necesitamos comer.

Estar solo no siempre es malo: a veces nos apetece un rato tranquilo. La soledad es otra cosa: es sentirnos solos cuando queremos estar con alguien.

En el puente del equilibrio, la soledad nos puede llevar hacia un lado:



Al lado de Eric

Como Eric: nos escondemos, nos hacemos pequeños, no nos atrevemos a pedir.

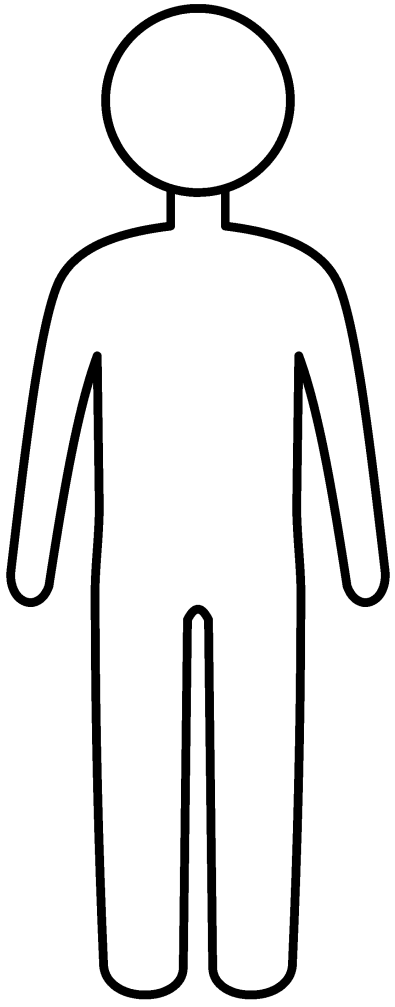


Al lado de Lula

Como Lula: entramos en el juego a empujones, nos enfadamos o decimos «¡pues no quiero jugar con nadie!».

En el **centro** sentimos la soledad, la reconocemos y hacemos algo con ella: contarla, buscar compañía o invitar a alguien.

¿Dónde la siento y hacia dónde me lleva?

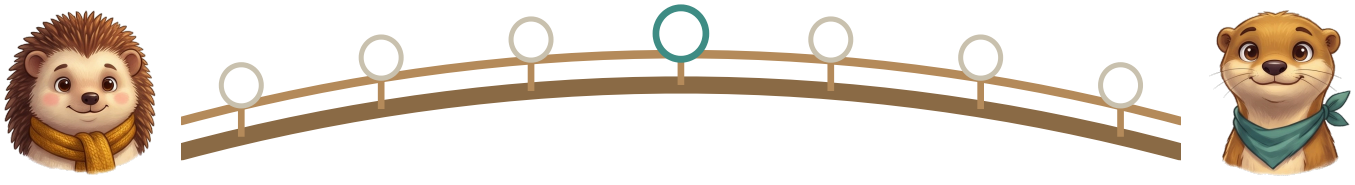


★ Colorea dónde notas la soledad:

- mi tripa (un hueco)
- mi pecho (frío o pesado)
- mi garganta (un nudo)
- mis ojos (ganas de llorar)
- mis piernas (no se quieren mover)

★★ ¿La notas en otro sitio?

★ Marca en el puente dónde te pones cuando te sientes solo o sola.



HERRAMIENTAS

Primero, vuelvo al centro

Antes de dar el primer paso, ayuda volver al centro del puente. Elige la herramienta de tu lado:

Si me escondo
la bola de Eric



Me hago bola



Respiro despacio tres veces



Me desenrollo poco a poco

Si me enfado
el chapuzón de Lula



Me sacudo



Salto diez veces



Suelto el aire como una ballena

Paso 4 (si te escondes): cuando te sientas un poco mejor, busca a alguien y dile: «¿Te quedas conmigo?»

★ ¡Pruébalo ahora! Rodea la herramienta que más te ha ayudado.

Las encontraréis completas en la caja de herramientas de «El puente de mis emociones».

HERRAMIENTAS

Después, doy el primer paso

1



Mira a tu alrededor
¿Hay alguien que también esté solo? ¿Qué le gusta?

2



Haz una pregunta
Como Lula: «¿Qué miras?», «¿Vamos juntos?». Si el corazón late fuerte, ¡no pasa nada!

3



Si te dicen que no...
No pasa nada: a veces no es el momento. Prueba otro día o con otra persona. Si pasa muchas veces, cuéntaselo a un adulto.

★ Rodea la frase que te gustaría decir:

¿Jugamos?	¿Vamos juntos?
¿Puedo jugar con vosotros?	¿A ti también te gusta ____?

★★ Inventa tu propia frase:

¡Y si ves a alguien solo, tú puedes ser quien invite!

CAPÍTULO ESPECIAL · LA SOLEDAD

Cuéntamelo

★ ¿Cómo ha sido tu recreo esta semana? Rodea:

con amigos	a ratos solo o sola	casi siempre solo o sola

★ Dibuja una vez que te sentiste solo o sola, o una vez que alguien te hizo compañía.
★★ O escríbelo.

★ ¿Qué te ayudó? Rodea:

que me invitaran	invitar yo	contarlo
jugar con un adulto	un abrazo	otra: _____

★ Dibuja algo que te encanta hacer. ¿Con quién podrías compartirlo?

PARA EL ADULTO

Escuchad sin quitarle importancia y sin dramatizar. Si notáis que se siente solo pero no lo cuenta, empezad por una historia vuestra o hablad a través de Eric: «¿A ti te ha pasado alguna vez?». Si marca «casi siempre solo o sola», no mostréis alarma delante de vuestro hijo o hija: dadle las gracias por contarlo y hablad con su tutor o tutora.

JUEGO

Mis invitaciones para jugar

★ Colorea las invitaciones y escribe a qué te gustaría jugar. Primero, practica en casa: regala una a alguien de tu familia. Después, dásela a quien quieras invitar. ¡Es otra forma de dar el primer paso!

¡Te invito a jugar!



¿Jugamos a _____ **?**

Para: _____

De: _____

¡Te invito a jugar!



¿Jugamos a _____ **?**

Para: _____

De: _____

¡Te invito a jugar!



¿Jugamos a _____ **?**

Para: _____

De: _____

¡Te invito a jugar!



¿Jugamos a _____ **?**

Para: _____

De: _____

PARA HABLAR EN FAMILIA

¿A quién podríamos invitar? ¿A qué le gusta jugar? Ayudadle a elegir a quién invitar y preparad juntos qué hacer si la respuesta es no.

PARA COLOREAR

Sentirse solo pasa

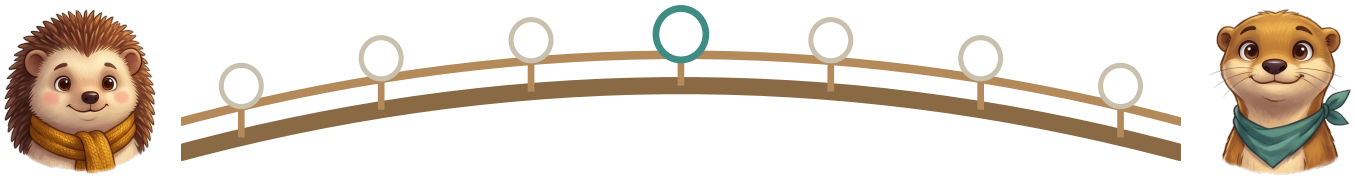


MI DIARIO

Mi diario del puente

Día _____ (L) (M) (X) (J) (V) (S) (D)

¿Dónde estoy hoy en el puente? ★ Marca tu sitio.



Lado de Eric · Centro · Lado de Lula

Mi cuerpo hoy (rodea)

¿He dormido bien? Sí · Regular · No ¿Tengo hambre? Sí · No

¿Estoy cansado o cansada? Sí · No

Hoy me he sentido... ★ Rodea una o dos caras.



★★ ¿Por qué?

Pregunta del día (elige una): ¿Qué ha sido lo mejor de hoy? · ¿A quién te gustaría conocer mejor? · ¿Con quién has jugado hoy?
★ Dibuja · ★★ escribe tu respuesta

GUÍA PARA FAMILIAS

Cómo acompañar la soledad



Escuchad antes de resolver

No hace falta encontrarle amigos enseguida.



Ni quitarle importancia ni exagerar

«Hoy te has sentido solo» basta.



Practicad jugando

Ensayad en casa cómo se pide jugar y qué se hace si dicen que no.



Respetad su forma de ser

A algunos niños les bastan uno o dos amigos. Empezad con encuentros pequeños.

Si se siente solo pero no lo cuenta

Casi nunca habla del recreo · **No nombra a compañeros** · **No le invitan a planes** · **Prefiere quedarse en casa** · **Vuelve callado o irritable**



Hablad a través del cuento. «¿Por qué crees que Eric no encajaba?» es más fácil que «¿Te pasa a ti?».



Contad vuestra historia. Saber que a vosotros también os pasó les da permiso para contar la suya.



Preguntas concretas, uno al lado del otro. «¿Con quién has jugado hoy?», en el coche o dibujando.

Con el colegio: preguntad a su tutor o tutora cómo son sus recreos, sin esperar a que haya un problema. Y ante un conflicto, no habléis directamente con otros niños: hacedlo a través del colegio.

Si hoy no quiere hablar, no presionéis. Lo importante es que sepa que puede contároslo.

GUÍA PARA FAMILIAS

Cuándo pedir ayuda



Estar solo

A ratos, y porque le apetece. Está bien.



Sentirse solo

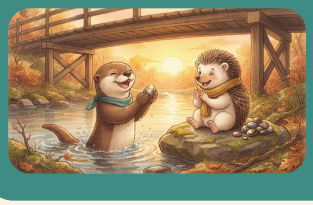
Querer compañía y no tenerla. Hay que acompañar.

Hablad con su tutor o tutora y con la orientación del centro si…

- **La soledad dura semanas**
- **Sufre rechazo o insultos**
- **No quiere ir al colegio**
- **Dolores de tripa antes de clase**
- **Cambia mucho su humor**

Ante una situación de acoso, también podéis llamar gratis al **Teléfono ANAR** de ayuda a niños y adolescentes: **900 20 20 10**.

La colección Eric y Lula



MUY PRONTO EN AMAZON

El puente de mis emociones

Diario de emociones con 9 cuentos, juegos y páginas de diario. De 6 a 9 años.

PRÓXIMAMENTE
Cuentos de Eric y Lula

PRÓXIMAMENTE
Cuadernos de actividades

PRÓXIMAMENTE
Cuadernos de verano

PRÓXIMAMENTE
Fichas de refuerzo

Novedades y más regalos en **ericylula.es**

No sustituye la ayuda de un profesional. © 2026 Jarque Ediciones. Uso en casa o en el aula; no está permitido venderlo ni compartirlo en otras webs.