



La Montaña de las Lágrimas de Cristal

GUÍA PARA PADRES

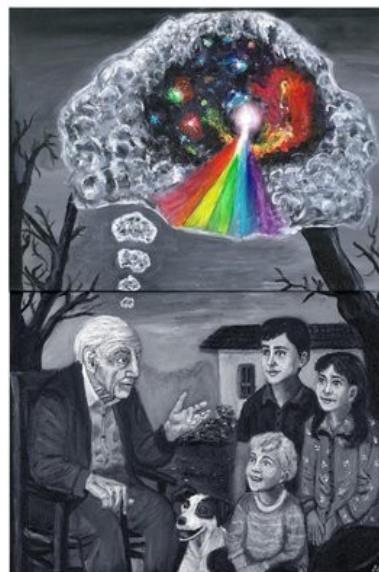
Cómo leer el libro con tu hijo y cómo hablar de lo que importa

Editorial Rasmia · 2026

Una nota antes de empezar

Este libro lo escribió un padre para sus hijos. En él, los colores desaparecen del mundo y dos hermanos — Marcos y Elías— tienen que cruzar siete mundos para recuperarlos. En el camino se encuentran con el miedo, el dolor, la culpa, la rabia, la tristeza y la vanidad. Y también con la amistad, el sacrificio y el amor incondicional.

Lo que hace especial a este libro es que habla de todo eso sin llamarlo por su nombre clínico. No dice 'depresión': dice una melodía que te arrastra cuando dejas de soñar. No dice 'pensamiento automático negativo': dice unos ojos en las paredes del desfiladero que te inyectan odio hacia las personas que más quieres. No dice 'miedo al abandono': dice un espejo que te muestra lo que más temes de ti mismo.



Los niños entienden esas metáforas de inmediato. Y tú, como padre o madre, puedes usarlas para abrir conversaciones que de otra manera costaría mucho más empezar.

Esta guía tiene dos partes. La primera te ayuda a leer el libro junto a tu hijo, con una pregunta sencilla para hablar después de cada capítulo. La segunda está organizada por situaciones: si tu hijo está pasando por algo concreto, puedes ir directamente a esa sección y encontrar lo que el libro dice sobre ello y cómo hablarlo en casa.

No hace falta leerla de principio a fin. Úsala como la necesites.

"No hay héroes. Para conseguir el espíritu de los colores, hace falta más bondad que valentía, más solidaridad que valentía, más amistad que valentía."

Parte 1 · Leer juntos

La mejor forma de usar este libro con tu hijo es leerlo en voz alta, un capítulo por sesión, y después tomarse unos minutos para hablar. No hace falta preparar nada. Las preguntas de abajo son solo una sugerencia: úsalas si el silencio se alarga, o déjalas si la conversación ya va sola.

Un consejo: cuando tu hijo responda, no corrijas ni analices. Solo escucha y pregunta '¿y tú qué harías?'. Lo que más importa no es la respuesta correcta sino que sepa que puede hablar contigo de estas cosas.

I

El Mundo Gris — *Los guardianes del Arco Gris*

Pregunta para hablar: *Si tu vida tuviera un color ahora mismo, ¿cuál sería? ¿Por qué?*

II

Mundo Rojo — *El Círculo de Números*

Pregunta para hablar: *¿Alguna vez has sentido un dolor que venía de dentro, no de un golpe? ¿Cómo lo describirías?*

III

Mundo Naranja — *El Pájaro del Ocaso*

Pregunta para hablar: *¿Alguna vez has pensado que podías con todo tú solo? ¿Cómo acabó eso?*

IV

Mundo Azul — *La Montaña de las Lágrimas de Cristal*

Pregunta para hablar: *¿Hay algo que te pese, algo que hayas hecho o dejado de hacer? ¿Qué crees que se podría hacer con eso?*

V

Mundo Amarillo — *El Desfiladero de los Ojos del Odio*

Pregunta para hablar: *¿A veces tienes pensamientos muy feos sobre alguien a quien quieres? ¿Qué crees que hay detrás?*

VI

Mundo Verde — *La Laguna del Sueño*

Pregunta para hablar: *¿Te has sentido alguna vez como esa laguna, paralizado, sin ganas de nada? ¿Qué flor te ayudó a despertar?*

VII

Mundo Violeta — *El Huracán de las Flores*

Pregunta para hablar: *¿Hay algo a lo que acudes para no pensar en lo que te preocupa? ¿Te ayuda de verdad o solo lo pospone?*

**VII
I**

Mundo Añil — *El Eco del Tiempo*

Pregunta para hablar: *¿Alguna vez no has hecho algo por miedo a que saliera mal? ¿Qué perdiste por no intentarlo?*

Parte 2 · Cuando tu hijo pasa por algo

Si tu hijo está atravesando un momento difícil, esta parte te ayuda a encontrar el lenguaje del libro para hablar de ello. No es terapia: es una forma de abrir una conversación usando imágenes que a los niños les resultan cercanas y seguras.

Cada sección incluye lo que el libro dice sobre esa situación, frases que puedes usar tal cual y cosas concretas que puedes hacer en casa.



Mi hijo se ha cerrado y no habla

Mundo Verde · La Laguna del Sueño

Lo que el libro dice:

En el Mundo Verde, todo está dormido. La Laguna se quedó paralizada de tristeza porque alguien que la quería dejó de mandarle flores. El agua paraliza lentamente a quien la toca. Este capítulo describe algo muy parecido a lo que pasa cuando un niño se apaga: no es cabezonería ni drama. Es que por dentro algo se ha detenido. Lo que necesita la Laguna no es que le digan que se anime. Necesita que alguien mande flores de verdad, aunque tarde.

Puedes decirle:

"A veces no hace falta hablar. ¿Quieres que estemos aquí juntos un rato sin decir nada?"

"¿Hay algo pequeño que te gustaría hacer hoy, aunque sea muy pequeño?"

"¿Recuerdas alguna vez que algo o alguien te ayudó a sentirte mejor? ¿Qué fue?"

Qué puedes hacer:

- No insistas en que hable. La presión empeora el cierre.
- Ofrece presencia física sin exigir conversación: sentados juntos, una película, una salida corta.
- Mantén rutinas mínimas: hora de comer, hora de levantarse. La estructura ayuda.
- Si el cierre dura más de 2-3 semanas con impacto en el sueño, la alimentación o el colegio, consulta con un profesional.



Mi hijo se enfada mucho con nosotros

Mundo Amarillo · El Desfiladero de los Ojos del Odio

Lo que el libro dice:

En el desfiladero, unos ojos inyectan odio en los protagonistas y distorsionan cómo ven a las personas que más quieren. Marcos ve a Elías como un estorbo. Marianela empieza a maquinan venganza. Elías ve a Marcos como un tirano. Pero no son ellos: son los ojos. El libro dice algo muy importante aquí: detrás del odio siempre hay otra emoción. Algo que duele, algo que asusta. La rabia es la capa de encima. Lo que hay debajo es lo que importa.

Puedes decirle:

"Parece que estás muy enfadado. No pasa nada por estarlo. ¿Qué crees que hay debajo de ese enfado?"

"Yo también a veces tengo pensamientos muy feos sobre las personas que quiero. Es normal. No somos ese pensamiento."

"¿Qué necesitarías ahora mismo para sentirte un poco mejor?"

Qué puedes hacer:

- No respondas al enfado con más enfado. Espera a que baje la intensidad antes de hablar.
- Valida la emoción sin validar el comportamiento: 'Entiendo que estás muy enfadado. No está bien gritar, pero el enfado tiene sentido.'
- Pregunta en un momento tranquilo, no en el pico de la rabia: '¿Qué crees que lo dispara?'
- Si la rabia va acompañada de golpes, roturas o autolesiones, busca apoyo profesional.



Mi hijo dice que es una carga o que nada le importa

El Calidoscopio del Mar · El miedo de Elías

Lo que el libro dice:

En el Calidoscopio, el espejo le muestra a Elías lo que más teme: que Pirata lo odia, que es un lastre para Marcos y Marianela, que siempre decepciona. Ese miedo lo paraliza. Lo que lo libera no es que le digan que eso no es verdad. Lo que lo libera es recordar cuando Pirata le daba lametones de cachorro. Un acto de amor sin condiciones, sin pedir nada a cambio. El libro dice que el amor real no depende de habilidades ni logros. Por eso es incondicional.

Puedes decirle:

"Me da igual lo que hagas o dejes de hacer. Me importas tú, no lo que consigues."

"¿Puedes decirme cuándo fue la primera vez que sentiste que eras una carga? ¿Qué pasó?"

"No tienes que ganarte nada aquí. Ya eres suficiente."

Qué puedes hacer:

- Di 'te quiero' y 'me importas' de forma explícita y regular, sin vincularlo a logros o

comportamientos.

- Evita comparaciones con hermanos, primos o compañeros aunque sean positivas ('tú eres mejor que...').
- Si dice que nada le importa de forma persistente, o si hace comentarios sobre no querer estar, tómatelo en serio y habla con un profesional.
- El aislamiento combinado con esta creencia puede indicar depresión. No esperes a que 'se le pase'.



Mi hijo dice que no necesita a nadie

Mundo Naranja · Las esporas de la vanidad

Lo que el libro dice:

Las esporas de vanidad de una seta gigante caen sobre Marcos y lo ciegan. Empieza a creer que Elías y Marianela son un estorbo, que él puede con todo solo. Cuanto más vanidad, más ceguera. El libro explica que esto no siempre es soberbia: a veces es la única forma que tiene alguien de protegerse de sentirse vulnerable. Decir 'no te necesito' es más fácil que decir 'tengo miedo de que me hagas daño'. También está Buit Len, el último Pájaro del Ocaso: lleva tanto tiempo solo que ya no espera nada de nadie. El libro lo rescata con una oferta de amistad sin condiciones.

Puedes decirle:

"Está bien querer estar solo a veces. ¿Hay alguien con quien te sientas seguro de verdad?"

"¿Hubo alguien que te hizo daño y desde entonces prefieres no acercarte?"

"No tienes que abrirte con todo el mundo. Pero sí con alguien."

Qué puedes hacer:

- No fuerces la sociabilidad. Ofrece contextos con baja presión: actividades en paralelo, no cara a cara.
- Pregunta sobre el pasado, no el presente: '¿Hubo alguien con quien te sintieras muy a gusto antes?'
- Sé tú mismo un ejemplo de que pedir ayuda no es debilidad.
- Si el aislamiento es total y lleva más de un mes, valora apoyo externo.



Mi hijo carga con una culpa que no puede soltar

Mundo Azul · El Laberinto de Hielo

Lo que el libro dice:

El Laberinto de Hielo solo puede atravesarse sin culpa. Marcos carga con haber roto la promesa al abuelo y no puede encontrar la salida. Es Pirata —que no ha mentado— quien encuentra la salida sin esfuerzo. Marianela le ofrece a Marcos una distinción muy importante: mentir con intención es diferente a cometer un error sin querer. Los dos pesan, pero no son lo mismo. La culpa justa señala algo que puede repararse. La culpa injusta es una trampa que solo hace daño.

Puedes decirle:

"¿Crees que lo hiciste con intención de hacer daño, o fue un error?"

"¿Hay algo que puedas hacer para reparar eso? Si lo hay, podemos pensarlo juntos."

"Equivocarse no te convierte en mala persona. Te convierte en alguien que aprende."

Qué puedes hacer:

- Distingue con tu hijo entre culpa justa ('algo que puedo hacer para arreglarlo') y culpa injusta ('me siento culpable de algo que no depende de mí').
- No minimices la culpa ('no es para tanto'). Valídala primero: 'Entiendo que te pesa. ¿Qué crees que pasó?'
- Ayúdalo a pensar en una acción concreta de reparación, aunque sea pequeña.
- La culpa persistente que bloquea el día a día puede necesitar apoyo externo.



Mi hijo tiene miedo a fallar o se exige demasiado

Mundo Añil · La Escuela del Arco Iris

Lo que el libro dice:

En la Escuela del Arco Iris, cada conocimiento que adquieren los protagonistas les cuesta juventud: arrugas en la piel. Marcos y Marianela trabajan muchísimo pero el profesor les dice que sus obras no tienen genialidad. Elías no ha pintado nada y gana. Su respuesta: ha pintado la pureza, y la pureza no puede ser pintada porque dejaría de ser pura. El libro dice algo poderoso aquí: la imaginación está por encima de la técnica. Lo auténtico vale más que lo perfecto.

Puedes decirle:

"¿Qué es lo peor que podría pasar si esto no te sale perfecto?"

"¿Para quién estás intentando ser perfecto? ¿Para ti o para alguien más?"

"Me importa mucho más que lo intentes que el resultado. De verdad."

Qué puedes hacer:

- Elogia el proceso, no solo el resultado: 'Me ha gustado cómo te has esforzado' en lugar de 'qué nota has sacado'.
- Comparte tus propios errores con naturalidad: 'Hoy me equivoqué en el trabajo y lo arreglé así.'
- Reduce la presión en actividades extraescolares si el niño las vive como obligación de rendimiento.
- Si el perfeccionismo genera ansiedad intensa, bloqueo o evitación de tareas, valora apoyo.

Frases que puedes usar

Estas frases están inspiradas en el lenguaje del libro. Las puedes usar tal cual, sin explicar de dónde vienen. A veces es más fácil hablar con metáforas que con conceptos directos.

Sobre la tristeza y el apagamiento

💬 **Cuando tu hijo está apagado y no sabes cómo acercarte:**

"¿En qué color está tu mundo hoy?"

💬 **Cuando lleva tiempo sin ilusión por nada:**

"La laguna se quedó dormida porque las flores dejaron de llegar. ¿Qué flores necesitas tú ahora mismo?"

Sobre la rabia y los pensamientos feos

💬 **Cuando tiene pensamientos muy negativos sobre la familia:**

"Hay momentos en los que el desfiladero nos mete ideas en la cabeza que no son nuestras. ¿Esto que sientes, de dónde crees que viene?"

💬 **Cuando no puede parar de darle vueltas a algo:**

"¿Hay una melodía en tu cabeza que no para? ¿Podemos intentar apagarla un rato juntos?"

Sobre el miedo y la autoestima

💬 **Cuando no se atreve a intentar algo por miedo al fracaso:**

"Elías ganó con el lienzo en blanco. A veces lo más valioso que puedes dar es simplemente lo que eres."

💬 **Cuando siente que es una carga:**

"Si tú no vuelves conmigo, yo tampoco quiero volver. Eso es lo que dice Marcos en el libro. Y eso es lo que yo siento."

Para cualquier momento



Cuando no sabes cómo empezar:

"¿En qué mundo del libro te encontrarías ahora mismo?"



Para recordarle que no tiene que ir solo:

"Para conseguir los espíritus hace falta más amistad que valentía. No tienes que hacerlo solo."

Cuándo buscar ayuda profesional

Esta guía no sustituye a un profesional. Está diseñada para ayudarte a abrir conversaciones en casa, no para tratar nada. Hay señales que indican que es el momento de pedir ayuda:

- El estado de ánimo bajo, la rabia o el aislamiento llevan más de 2-3 semanas y afectan al sueño, la alimentación o el rendimiento escolar.
- Tu hijo hace comentarios sobre no querer estar, sobre ser una carga para los demás o sobre que todo sería mejor sin él.
- Hay conductas de autolesión o te preocupa que pueda hacerse daño.
- El cierre emocional es total: no habla con nadie, rechaza toda actividad, no come.
- Tú mismo, como padre o madre, te sientes desbordado y sin recursos.

Buscar ayuda no es un fracaso. Es exactamente lo que hacen Marcos y Marianela cuando llegan al Mundo Verde: saben que solos no pueden, y van a pedir ayuda al Huracán.

"Solo afrontándolos. Si intentáis ser quien no sois el tiempo se acelera."

Recursos

- Web del libro y juego interactivo: **lamontanadelaslagrimas.com**
- Ilustraciones originales: **Nieves Lominchar** · **instagram.com/nieves.lominchar/**
- Guía terapéutica para profesionales: **disponible en la web del libro**
- Teléfono de atención a la conducta suicida: **024 (España)**
- Teléfono de atención al menor: **116 111 (Europa)**

*Guía elaborada para el proyecto de relanzamiento de **La Montaña de las Lágrimas de Cristal**.
Editorial Rasmia, 2026.*