

KITAMI

Y LAS ESPINAS DEL CRECIMIENTO



+3

MARTA SERRANO

© Barcelona, Mayo 2026. Autora: Marta Serrano Murcia. Todos los derechos reservados.
Registro de la propiedad intelectual n.º 00765-02914254 a fecha 3 de noviembre de 2025.

Este material se facilita exclusivamente con fines informativos y educativos. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación pública o puesta a disposición por cualquier medio fuera de los canales autorizados por Pfizer, sin la autorización previa y por escrito de la autora y de Pfizer.



SINOPSIS

Esta obra está diseñada para acompañar a los niños y niñas que enfrentan desafíos en su crecimiento o cualquier tipo de cambio, mostrando que, ante cualquier reto, la verdadera grandeza surge del coraje y de la fuerza para seguir adelante, paso a paso, cada uno a su propio ritmo.

Kitami y las espinas del crecimiento es un cuento encantador y dulce que anima a los jóvenes lectores a comprender que crecer no solo implica hacerse más alto, sino también volverse más fuerte por dentro, con valentía, paciencia y amor propio.

A través de la aventura de Kitami, una niña japonesa que se siente diminuta en un mundo tan grande, se transmite un hermoso mensaje de esperanza y aceptación.

La motivación de Marta, la autora, para crear este cuento infantil nació de acompañar a su hija en su camino de crecimiento, un proceso complicado que comenzó cuando solo tenía tres años. Surge de la necesidad de explicarle con amor su condición y que ser diferente, o en este caso, pequeña, no significa que valga menos.

Este cuento muestra ese viaje de paciencia, valentía y amor incondicional, destacando que cada uno de nosotros es único y valioso a su manera.

Acompaña a Kitami en su viaje hacia la grandeza.

¡Gracias por estar con nosotros!



AUTORA



Esta obra ha sido ideada y realizada con mucho cariño por **Marta Serrano**, mamá de Aina y Oriol, a la que le apasiona el sketching y es profesional de la comunicación y la publicidad.

Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas.
FCC. Universidad Ramón Llull (Barcelona).

AVAL CIENTÍFICO



Esta obra ha sido publicada con el respaldo científico de la **Dra. Marta Murillo**, Doctora en Medicina y PhD.

Profesora Adjunta de Pediatría. UAB.
Unidad de Endocrinología Infantil del Servicio de Pediatría
del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona
(Barcelona).

NOTA DE LA AUTORA PARA FAMILIAS Y EDUCADORES



Queridos familiares y educadores,

Este cuento nace de la experiencia muy personal y llena de emociones: la de acompañar a mi hija pequeña ante los desafíos que presenta su crecimiento y explicarle con cariño que ser diferente no es algo malo. Quiero ofrecer una herramienta que ayude a familias y educadores a apoyar a los niños que atraviesan situaciones similares, o cualquier cambio complicado, para que se sientan comprendidos y valiosos.

Kitami y las Espinas del Crecimiento es más que un simple cuento: es una invitación a apreciar la paciencia, la resiliencia y el amor propio. En un mundo donde a menudo se mira solo lo exterior y lo estético, esta historia se centra en el crecimiento interior, en la importancia de atreverse y seguir adelante, incluso cuando el camino es lento y, a veces, complicado.

Además, como adultos, debemos ser ese apoyo sólido y constante, validar los sentimientos de los pequeños y recordarles que cada uno crece a su propio ritmo, lo cual es parte de su belleza y fortaleza.

Y como papás, tenemos que entender que el camino puede ser lento y complicado, pero también somos humanos y necesitamos sentir que no estamos solos. Espero que esta historia te ayude como una herramienta de apoyo y abra espacios para conversaciones sinceras.

Con afecto,

Marta Serrano

Encuétrame en Instagram: @alohahedgehogs



Per a la meva petita *croquetilla*. Sigues fidel a tu mateixa i sigues bona amb el món, sobretot quan les coses es posin difícils. T'estimo.

Para mi pequeña *croquetilla*. Sé fiel a ti misma y sé buena con el mundo, sobre todo cuando las cosas se pongan difíciles. Te quiero.

Esta es Kitami. Vive en la isla de Hokkaidō, en una ciudad del norte de Japón, donde en invierno hace mucho frío y los tejados echan humo.

Algunas tardes, después de la escuela, sube a la colina para ver el mundo desde la cima, donde sueña con llegar alto... muy alto.





Kitami es una niña japonesa que tiene una sonrisa un poco traviesa.

Le encanta llevar siempre su *tenugui*, un pañuelo tradicional japonés de algodón azul, atado a la cabeza.

—¡Konnichiwa! —saluda Kitami con energía.

—¡Yummy! —Le encanta el ramen.
¡Lo devora todo, todo, todo!

Pero aunque coma como un oso...
Kitami sigue siendo pequeña y bajita.

Como una croquetilla.
¡O como una pulga!





A veces, se siente muy pequeña.

—¿Por qué no crezco como los demás? —se pregunta. Pero ya hace algún tiempo que aprendió que **ser bajita también tiene sus cosas buenas:**

Nadie la observa cuando juega al escondite. Puede pasar por debajo de las mesas sin tener que agacharse. Y entra gratis en autobuses y museos... ¡porque parece más joven de lo que realmente es!

Sin embargo, hay cosas que le encantaría poder hacer:

Alcanzar la altura del micrófono mientras canta en el karaoke con sus amigas. Abrir el congelador para disfrutar de helados sin tener que pedirle permiso a mamá o papá.

Y, sobre todo... ¡poder oler la flor más hermosa de Sakura, el cerezo japonés!

Kitami da un suspiro.

—Me encantaría poder crecer un poquito...





Una tarde, mientras caminaba por su lugar favorito, sucedió algo mágico.

¡De repente, apareció volando un hada del bosque!

Llevaba un kimono resplandeciente y tenía alas con luces de colores. Kitami retrocedió un paso.

—¿Quién... eres tú? —preguntó con asombro.

—Soy el Hada del Monte Fuji —dijo con una sonrisa—. Y sé lo que quieres.

—Tendrás que encontrar al Erizo Mágico —dijo el hada—. Habita en una montaña mágica. Él es el protector de las Espinas del Crecimiento.

Kitami dudó un poco sobre si todo eso sería verdad.

—Ir es un desafío solo para los más valientes. ¿Te animas? —dijo mientras apuntaba algo con el dedo.





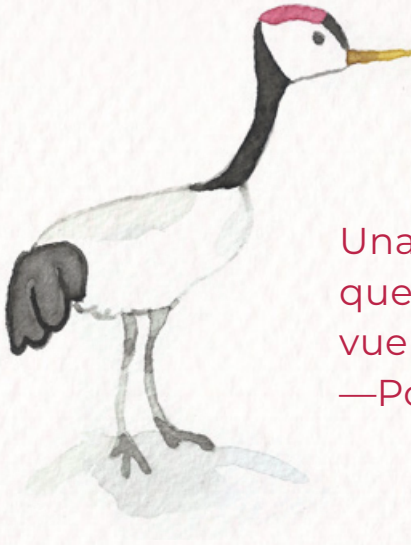
Kitami abrió los ojos muy grandes.

Vio un letrero que decía “Monte Mágico”.

—¿De verdad?

—Sigue ese camino —le dijo el hada mientras le contaba todos los detalles del viaje que debía comenzar—. ¡Y no te desanimas!

Pronto se dio cuenta de que la hada le había contado la verdad: el camino era solo para los más valientes. Era largo y estaba lleno de ramas, y casi se pierde pero...



Una Grulla Japonesa blanca,
que acababa de aterrizar su
vuelo, la guió.
—Por ahí, chiquita —le dijo.

Y una Carpa Koi nadó a
su lado en un riachuelo.
—¡Ya casi lo logras!



Kitami sonrió.
—¡Gracias, amigos! —dijo
con mucha alegría—.

**Los viajes complicados
se vuelven un poco más
sencillos con el apoyo de los
amigos, pensó.** Y se sintió
muy agradecida al ver cómo
los demás la ayudaban, sin
importar si era alta o baja.



De pronto, en un pequeño rincón del bosque, descubrió una madriguera. Dos lucecitas parpadeaban en la oscuridad...

—¿Hola...? —dijo Kitami con voz suave.

Un pequeño morrito apareció. Era el Erizo Mágico. Tenía el cuerpo lleno de púas brillantes.

— ¿Eres...?

—Sí —dijo el erizo—. Soy el Protector de las Espinas.

El Erizo Mágico la observó con cariño.

—¡Has llegado hasta aquí! Eso quiere decir que eres muy valiente, y estoy seguro de que **lograrás todo lo que te propongas.**

Abrió una bolsita hecha de hojas trenzadas. Dentro, brillaban, como las estrellas, un montón de espinas pequeñas.

—Estas son las Espinas del Crecimiento. No hacen magia de un día para otro, pero son de gran ayuda para quienes no se rinden.
—¿Debo usarlas todas? —preguntó Kitami.
—¡Tómate tu tiempo! —respondió el erizo—.
Ve poco a poco: **cada una es un paso valiente.**

Kitami asintió con la cabeza.

—Bueno, lo intentaré.





Era el momento de regresar a casa con su bolsita mágica.

No estaba segura de si crecería mañana, en un mes o en un año. Pero se dio cuenta de que dentro de ella ya había cambiado algo.

¡No tenía ninguna prisa!

Sabía que lo esencial era atreverse.
—Ahora sé que soy capaz.

Con mucho cuidado y siempre con la ayuda de su padre, Kitami fue utilizando las espinas brillantes del Erizo Mágico.

Al principio, tanto ella como su familia tuvieron que mostrar mucha valentía, pero después de algún tiempo se sintió cada vez más tranquila y confiada.

Fue entonces cuando entendió que era como sembrar una semilla invisible que crecía por dentro.





Kitami continuó siendo bajita durante un tiempo. Y tal vez lo sería para siempre. Pero ya no le preocupaba tanto.

Había conseguido lo más complicado, comprender que **cada persona crece a su propio ritmo, tanto por dentro como por fuera.**

Además, se había demostrado a sí misma que era valiente, fuerte y que cada día daba lo mejor de sí.

Un día, mientras paseaba por el parque de Hokkaidō, Kitami miró hacia arriba y vio la flor más hermosa de Sakura.

Se estiró un poco.
¡Alzó su mano!
Cerró los ojos y...

Sonrió.

—¡Estoy creciendo, pase lo que pase!





Desde el bosque, el Hada y el Erizo Mágico
la miraban en silencio y con mucho orgullo,
**porque crecer no es hacerse más alto, crecer
es volverse más fuerte por dentro.**

Y Kitami ya era... ¡GIGANTE!



GUÍA PARA DISFRUTAR DE LA LECTURA Y PENSAR SOBRE EL CUENTO

ANTES DE EMPEZAR A LEER

Hablar con los niños sobre las diferencias que todos tenemos, no solo en el tamaño, sino en muchos aspectos de la vida. Anímales a observar las ilustraciones y a imaginar qué emociones podría sentir Kitami, la protagonista.

MIENTRAS LEEMOS

Lee despacito y con mucho cariño, haciendo pausas para que el niño pueda compartir lo que siente.

Pregúntale qué piensa que siente Kitami cuando se siente pequeña o diferente. Anímale a contar si alguna vez se ha sentido así y qué hizo para reconocer la emoción.

Comentad si alguien le ha señalado alguna vez por su estatura y refuerza que lo importante está en lo que él o ella piense de sí mismo.

DESPUÉS DE LEER

Reflexiona sobre lo que significan las *Espinas del Crecimiento*: esos pequeños esfuerzos y la valentía que mostramos tener. Hablemos de la paciencia y la fortaleza que Kitami mostró en su viaje.

Recuerda que todos somos únicos, y eso es lo que nos hace especiales. Refuerza la idea de que crecer también significa aprender a quererse y aceptarse tal como somos en todos los aspectos de la vida.

CONSEJOS PARA UN APOYO EMOCIONAL

En algunos momentos del camino de crecimiento, pueden aparecer pequeños desafíos que forman parte de este proceso y que requieren cuidados especiales. **Estos momentos pueden despertar emociones intensas** en toda la familia: dudas, nervios, miedo o inquietud. Por eso, convertirlos en una rutina cercana, tranquila y segura puede ayudar a vivirlos con más confianza.

Anticipar con cariño lo que va a suceder, explicarlo con palabras sencillas y validar lo que el niño siente, sin restarle importancia ni hacerlo más grande, puede marcar una gran diferencia. Saber qué esperar ayuda a reducir la incertidumbre y a generar seguridad.

Crear pequeños rituales alrededor de ese momento también puede ser muy útil: preparar juntos lo necesario, elegir un momento tranquilo del día o acompañarlo siempre desde

la calma y la cercanía. Involucrar al niño en ese proceso fortalece su autonomía y le ayuda a sentir que forma parte activa de su propio camino.

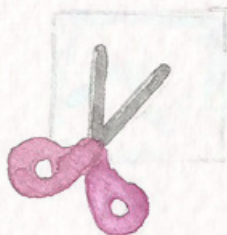
Por ejemplo, puede colaborar preparando sus cosas, ensayar jugando con su muñeco favorito o crear una pequeña **Caja de Valentía**, un espacio especial donde guardar aquello que necesita, decorarla con mensajes de ánimo o dibujos, e incluir una pequeña recompensa o gesto bonito para después.

A veces, ponerle un significado simbólico a esos desafíos de crecimiento también ayuda. Transformarlos en algo que forme parte de una historia de esfuerzo y valentía —como una **Espina Mágica** que acompaña y ayuda a crecer— puede cambiar la forma de vivir ese momento, conectándolo con el amor, el cuidado y el coraje.

OTROS CONSEJOS

Sigue siempre las indicaciones de los profesionales de salud sobre cómo cuidar, guardar y utilizar aquello que forma parte de este proceso. Mantener una rutina clara y respetar esas pautas aporta seguridad y tranquilidad a toda la familia.

ACTIVIDADES ADICIONALES



En este apartado os sugerimos algunas actividades para hacer con los niños y así terminar de entender los conceptos del cuento de una forma divertida y visual:

- **Dibujar** juntos la flor de sakura, que representa la belleza y el crecimiento, mientras hablamos del cuento y validamos nuestros sentimientos.
- **Crear** una "espina del crecimiento" simbólica que nos recuerde cada día lo importante que es perseverar, usando cerámica fría. Moldeamos la forma, hacemos un pequeño agujero para poder colgarla de un cordón, y la dejamos secar.
- **Leer** el cuento varias veces, animando al pequeño a relatar la historia con sus propias palabras.

¡Y disfruta del camino del crecimiento!



AGRADECIMIENTOS

Se hace un poco difícil comenzar el apartado de agradecimientos, ya que este cuento es un gran ejemplo de cooperación desinteresada, y eso, en un mundo como el de hoy, tiene un valor que no se puede medir. Por lo que siento que el cuento es de todos vosotros. ¡Muchas gracias!

Quiero empezar agradeciendo a mi hija por su valentía, ella ha sido la motivación principal para crear esta historia. A mi hijo mayor por ser mi impulso infinito. Ellos ven todo como posible, sin barreras, y espero que esa visión les acompañe siempre. A Albert, por su paciencia ante mis dudas. Os quiero.

Como no, a una de las personas más maravillosas que conocí en el Hospital Germans Trias i Pujol, Lorena González, una investigadora con un corazón enorme y una valentía increíble. Sin ella, esto no habría sido posible. ¡Mil gracias de corazón!

A la Dra. Marta Murillo. ¿Cuántos niños que se sentían pequeños habrán pasado por su consulta? Cuántas familias

con mil preguntas, millones de dudas y miedos... Su apoyo era fundamental para nosotros y se unió al proyecto sin dudarlo. La validación científica que ofrece convierte a este cuento en una herramienta valiosa para las familias, y eso no tiene precio. Sencillamente, ¡gracias por todo!

A Pfizer, por ayudar a que la historia de Kitami llegue más lejos y a que muchos niños y familias encuentren el valor para dar su paso valiente. A C.T y a E.R.

A Esther, a su hermosa familia y a mi Vero. A Ruth por tantos cafés y a Patri, Uri, Max y 4 por su apoyo de corazón. En definitiva, a mis amigos, por los que me siento afortunada de tener en mi camino personal de crecimiento.

Y a ti, por seguir dándole significado a esta historia, acompañando a tu hijo/a en su camino con amor.



Marta Serrano

Mamá de Oriol y Aina

Autora Kitami y las espinas del crecimiento

Licenciada en Publicidad y RR PP por Universidad Ramón Llull

A veces, crecer puede doler un poco. Pero es justo entre las espinas del camino donde florecen las flores más hermosas.

Kitami y las espinas del crecimiento es una historia encantadora y mágica que acompaña a los pequeños que enfrentan desafíos en su crecimiento o cualquier cambio significativo. Con la mirada curiosa y valiente de Kitami —una niña japonesa que se siente pequeña en un mundo enorme—, aprendemos que la verdadera grandeza no se mide en centímetros, sino en valentía, paciencia y amor propio.

**Una aventura para descubrir que crecer es avanzar,
paso a paso, cada uno a su propio ritmo.**

