

CLEMENTINA YA PUEDE SALIR



Por: María José Camiruaga I.
Psicóloga Infantil
@psicologa.mariajosecamiruaga 📷

Ilustraciones: @manka_kasha
Diseño: Ximena Sahli
Corrección de textos: Carla Mujica
y Alejandrina Eyzaguirre



Clementina, esa niña como tú,
hace unos pocos días recibió
una muy buena noticia
¡Va a poder salir otra vez!

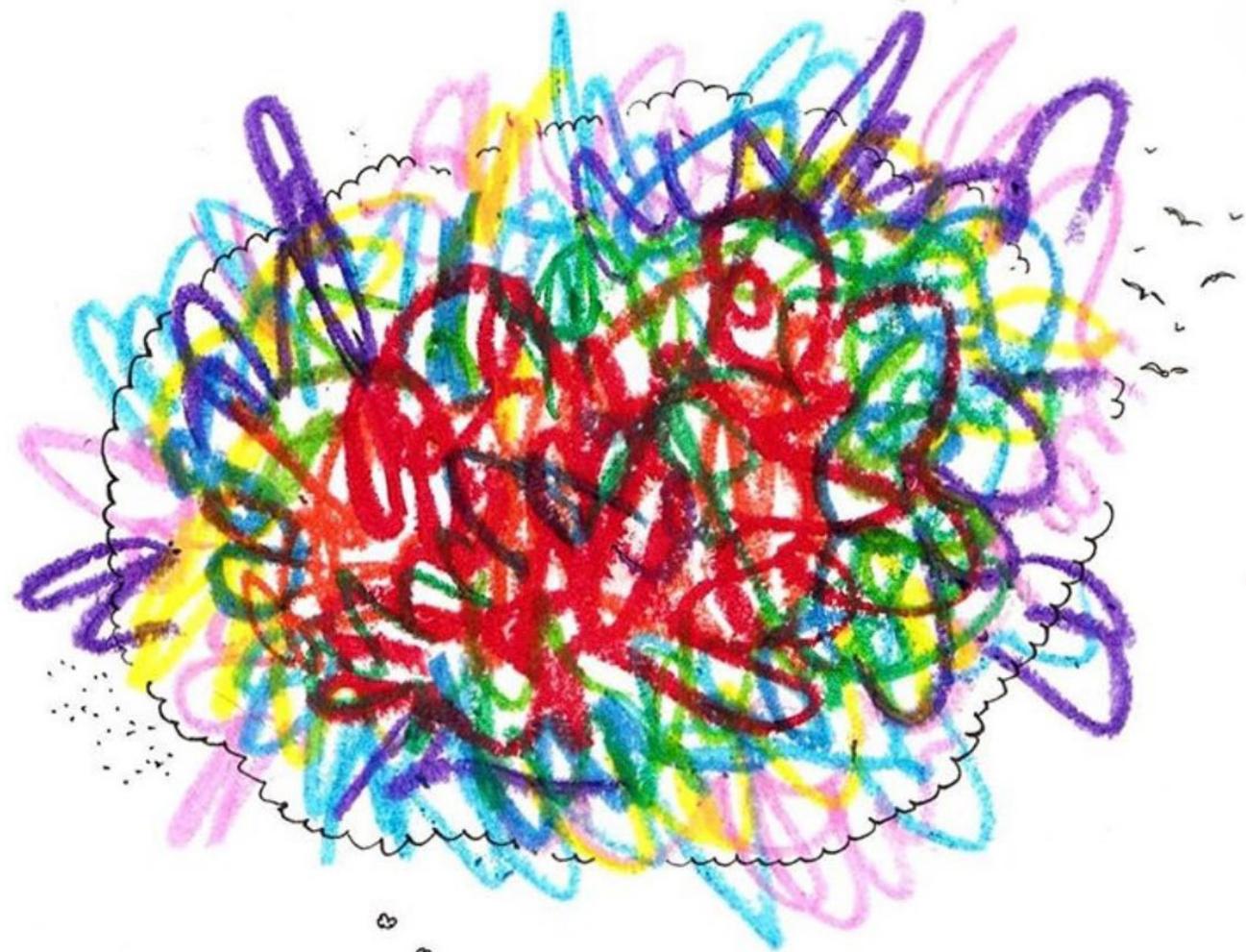
¡Estaba muy contenta!
Cuando sus papás le dieron
la noticia, inmediatamente
empezó a imaginarse en la
plaza, jugando en sus juegos
favoritos, encontrándose con
sus amigos...

Pero de repente cuando se
estaba imaginando todas esas
cosas, empezó a tener algunas
dudas. Estaba contenta, pero
había algunas cosas que no
entendía muy bien.

Clementina comenzó a pensar: “¿Por qué ahora puedo salir de mi casa? Si no estábamos saliendo para cuidarnos, ¿Ya no nos vamos a cuidar más? ¿Qué vamos a hacer para no contagiarnos? ¿Y si me enfermo?...”

Y así, la mente de Clementina se empezó a llenar de preguntas, que fueron preocupándola cada día más.





Para no escucharlas, intentó no pensar en ellas y pensar en otras cosas, pero las preguntas insistían en volver. Intentó no escucharlas, escuchando su música favorita, pero no funcionó. También trató cantando muy fuerte, pero tampoco lo logró; las preguntas volvían.



Los papás de Clementina se preocuparon porque la veían más callada y con menos ganas de jugar. Así que fueron a hablar con ella para ver qué le pasaba.



Clementina –le dijo su papá
–te vemos callada, ¿Hay algo
que te preocupe?

Clementina les contestó
–estoy contenta de poder volver
a salir y estar con mis amigos,
pero hay cosas que no entiendo
y me preocupan. ¡De hecho,
creo que no quiero salir!

–¿Cuáles cosas te preocupan?
–le preguntaron sus papás,
muy atentos a todo lo que
Clementina les preguntaba.

Clementina les hizo todas sus
preguntas y les contó lo que
le preocupaba.



Sus papás también le contaron que algunas cosas van a ser distintas por un tiempo, esto para seguir cuidándonos entre todos.

Le dijeron que ya podían volver a salir porque habían menos posibilidades de contagiarse, ya que ahora había menos gente enferma. –Además, si fuera necesario, quizás vamos a tener que volver a quedarnos en la casa por otro tiempo, hasta que todo esté bien de nuevo –le dijo su papá.

Sus papás también le contaron que hay algunas cosas que iban a ser distintas por un tiempo, para poder seguir protegiendo a las personas y cuidarlos a todos.

–Por ejemplo, cuando salgamos, vamos a tener que ocupar mascarilla y no nos podremos juntar muchas personas en un mismo lugar –le dijo su mamá. Clementina escuchaba muy atenta lo que sus papás le estaban diciendo.

Además los juegos de las plazas, y de otros lugares, van a seguir cerrados por un tiempo y vamos a saludar a las personas de lejos –agregó su papá.

Otra cosa muy importante es que nos vamos a tener que lavar las manos más seguido cuando salgamos y toquemos algo. Para eso podemos llevar alcohol gel, y nos tendremos que preocupar de no tocarnos la cara hasta que volvamos a la casa, y nos podamos lavar las manos.



-Esto va a ser así, mientras el virus siga dando vueltas o hasta que haya una vacuna. Además puede que nosotros en un tiempo volvamos a nuestros trabajos -le dijo su mamá mientras la miraba.

Clementina no aguantó más, y les dijo a sus papás sorprendida y enojada -¡No quiero que las cosas sean así! Es muy incómodo andar con mascarilla y ¡no quiero que vuelvan a trabajar!, ya me acostumbré a estar con ustedes y me gusta mucho poder estar en la casa.





Su papá le dijo –Nos imaginamos que al principio va a ser difícil para ti, y para otros niños también. Ya nos habíamos acostumbrado a funcionar de una forma y vamos a tener que volver a cambiarla.

Entendemos que no te gusta esta vida con el virus, Clementina –le dijo su mamá. –La verdad es que a nadie le gusta mucho, pero no podemos cambiarla por ahora. Es importante que nos sigamos cuidando, y ésta es la forma de hacerlo.

–Todo ésto va a ser sólo por un tiempo, hasta que hayan encontrado la vacuna para este virus. ¡Todos están trabajando para ayudar! –le dijo su papá abrazándola.

“En eso tenían razón sus papás”, pensó Clementina. “Aunque a muchos no nos guste vivir así, no podemos hacer mucho para cambiarlo por ahora, así que será mejor buscar nuevas aventuras con las que me pueda entretener en este tiempo”.

Clementina pensó que ella también quería ayudar, pero no sabía cómo, así que les preguntó a sus papás cómo hacerlo.





- Su mamá le dijo:
- Quizás algunos de tus amigos pueden estar asustados, o no entiendan por qué las cosas son así por ahora. Tú podrías ayudarlos explicándoles lo que está pasando y recordándoles que ésto es por un tiempo. O quizás pueden haber niños pequeños que no quieren andar con mascarilla y tú puedes recordarles que es importante usarla para cuidarse.
 - También va a ser una ayuda que andes con tu mascarilla, a pesar de que no te guste, que cuando toques algo, te eches alcohol gel y así, ¡muchas cosas más!

En los días que siguieron, Clementina ya no escuchó más las preguntas que tanto le molestaban. Ya sabía que para la próxima vez que se sintiera preocupada, la solución era encontrar las respuestas, y que sus papás la podían ayudar con eso.

¡Por fin llegó el día tan esperado, el día en que Clementina iba a salir con sus papás! Ella estaba nerviosa y feliz al mismo tiempo.

Sus papás le habían dicho que podía sentir muchas cosas juntas, que eso era normal, y que si en algún momento se sentía muy nerviosa o tenía dudas, les preguntara o dijera lo que quisiera.



Clementina lo pasó muy bien cuando salió, aunque en algunos momentos se sintió nerviosa por ver cómo las cosas habían cambiado. Por ejemplo, cuando salió de su casa y vio a todas las personas con mascarilla; pero recordó que todo era para cuidarse y que valía la pena hacerlo.

Cuando volvieron a su casa, conversó con sus papás sobre todo lo que había sentido cuando salieron, y sobre algunas dudas que le vinieron a su cabeza.

Esa misma noche comenzó a planificar, junto al señor oso, las nuevas aventuras que podrían tener mientras las cosas se mantuvieran así.



A Clementina le costó acostumbrarse a todas estas cosas nuevas, pero lo fue haciendo de a poco. Cada día que pasaba las cosas se veían menos extrañas porque ya entendía para qué lo estaban haciendo.

No le gustaba mucho vivir así, como le pasaba a la mayoría de sus amigos, pero sabía que iba a ser por un tiempo.





Cierra tus ojos e imagina que vas a salir ¿Cómo te imaginas ese día?
¿Cómo crees que te vas a sentir en ese momento? ¿Dónde te gustaría ir?

¿Tienes dudas? ¿Hay cosas que quieres preguntarle a tus papás?

¿Con quién puedes conversar las cosas que te preocupan?

¿Qué te parecen todas éstas medidas que tenemos que tomar para salir?



23.11.18. man ks -kasha

Recuerda las cosas que son importantes para protegerte

Lávate las manos muy seguido.

Ocupa mascarilla.

Mantén distancia social.

PARA LOS PAPÁS

Objetivos abordados en el cuento



1. Fomentar el diálogo con los niños y apoyar la entrega de información adecuada a su edad.
2. Normalizar emociones que pueden sentir en estas circunstancias y fomentar diálogo sobre emociones.
3. Explicar criterios utilizados para terminar con la cuarentena y así disminuir la ansiedad en niños.
4. Visibilizar las preocupaciones frente a “la nueva normalidad”.
5. Motivar el aprendizaje.
6. Fomentar conductas prosociales.



María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

ps.mjcamiruaga@gmail.com



@psicologa.mariajosecamiruaga



Ilustraciones

@manka_kasha



Diseño

Ximena Sahli

xsahli@gmail.com

