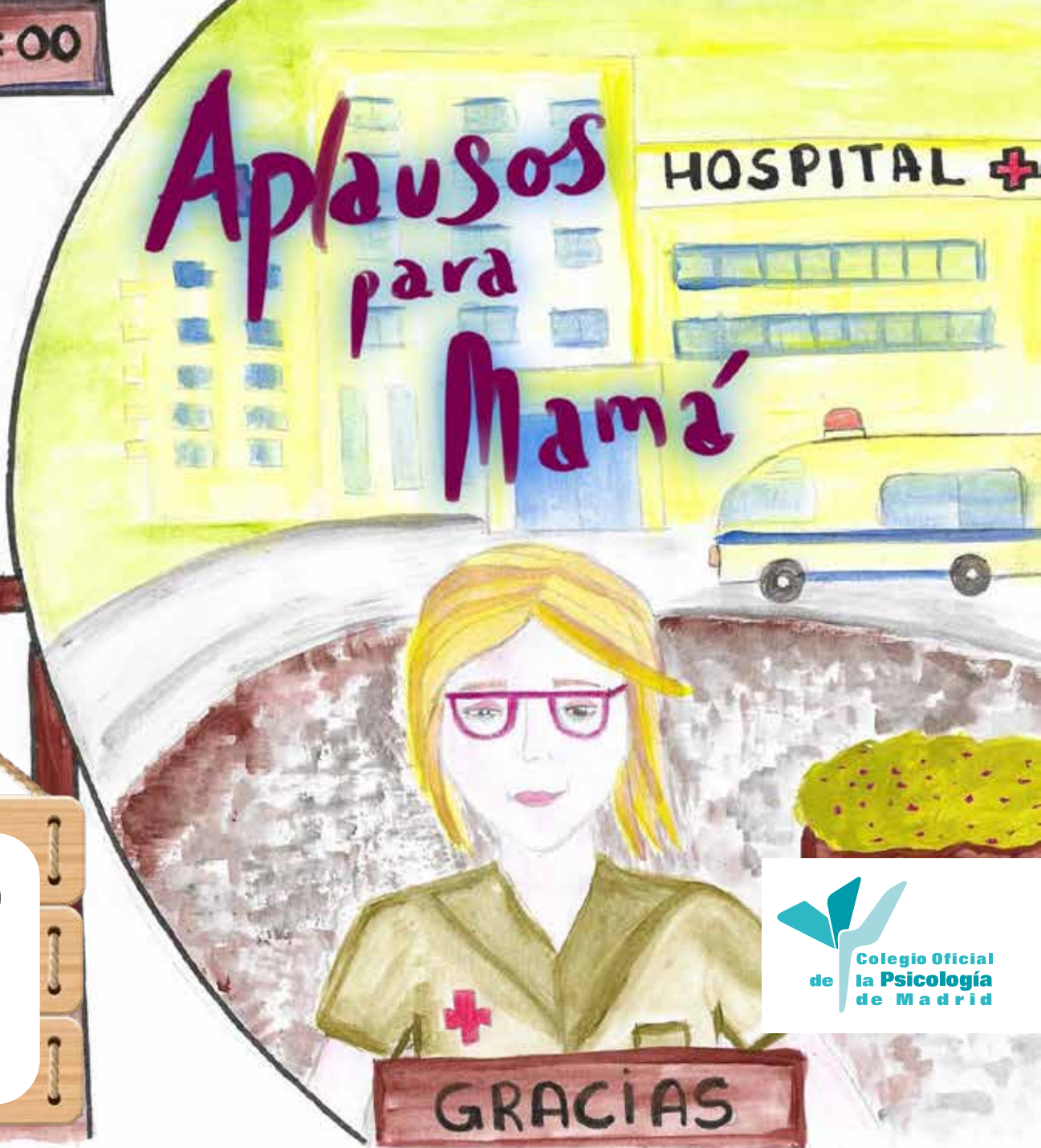


20:00



María Ángeles de la Cruz Fortún
Laura Hernández Merino
Laura Rodríguez Navarro
Gema Díaz Herrero

APLAUSOS PARA MAMÁ

CUENTO PARA ATENDER LAS VIVENCIAS EMOCIONALES DE LOS HIJOS E HIJAS DEL PERSONAL
SANITARIO DURANTE EL CORONAVIRUS

Texto:

María Ángeles de la Cruz Fortún
Laura Hernández Merino
Laura Rodríguez Navarro

*Para Bea, porque para nosotras has sido la
inspiración de esta historia y junto con Marta,
Carlos y Moncho dais vida a nuestros personajes.
Gracias por tu optimismo y por estar ahí siempre.
Nuestros aplausos son para ti.*

Ilustraciones:

Gema Díaz Herrero

Cualquier forma de reproducción, distribución o comunicación pública de esta obra solo puede ser realizada citando a sus titulares. Al respetar las leyes del copyright está respaldando a las autoras y permitiendo que continúen con las publicaciones.

Este cuento es para ti

A lo mejor tu papá o tu mamá trabaja en un hospital o en otro lugar luchando de manera incansable para vencer al virus. Puede que trabaje en las fuerzas y cuerpos de seguridad, en una farmacia, en limpieza o en una residencia...

A través del cuento te acompañaremos en este tiempo de emociones raras y pensamientos confusos y aprenderemos trucos para sentirnos mejor.





Hola, soy Marta y mi mamá trabaja en un hospital, así que este tiempo de quedarnos en casa por el coronavirus está siendo un poco más difícil.

Tengo un hermano, se llama Carlos y juntos jugamos a que vamos en un barco pirata y yo soy una sirena enfermera, como mi mamá.

Papá pasa mucho tiempo trabajando con su ordenador y nos despierta siempre con una canción rockera y con unas tostadas súper ricas.

Algunos días nos levantamos y mamá ya se ha ido al hospital y empiezan los pensamientos confusos que me hacen sentir emociones raras que noto en mi cuerpo.

¿Te apetece unir cada nube con sus gotas y dónde caen en el cuerpo?
¡Todas las respuestas son válidas!



"Mamá se va a poner malita"

"Esto no va a acabar nunca"

Tristeza

"No puedo abrazar a mamá"



Miedo

Nervios

"Mamá nunca está en casa"

Enfado



Pero si hay una cosa que siempre siento es que echo de menos a mamá.

Por eso a veces cierro fuerte los ojos y me imagino que mamá es un hada con unas alas preciosas y muy grandes con las que me abraza y siento todo su **AMOR**.

Papá tiene una lista muy chula con todas las cosas que podemos hacer para llevar mejor estos días.

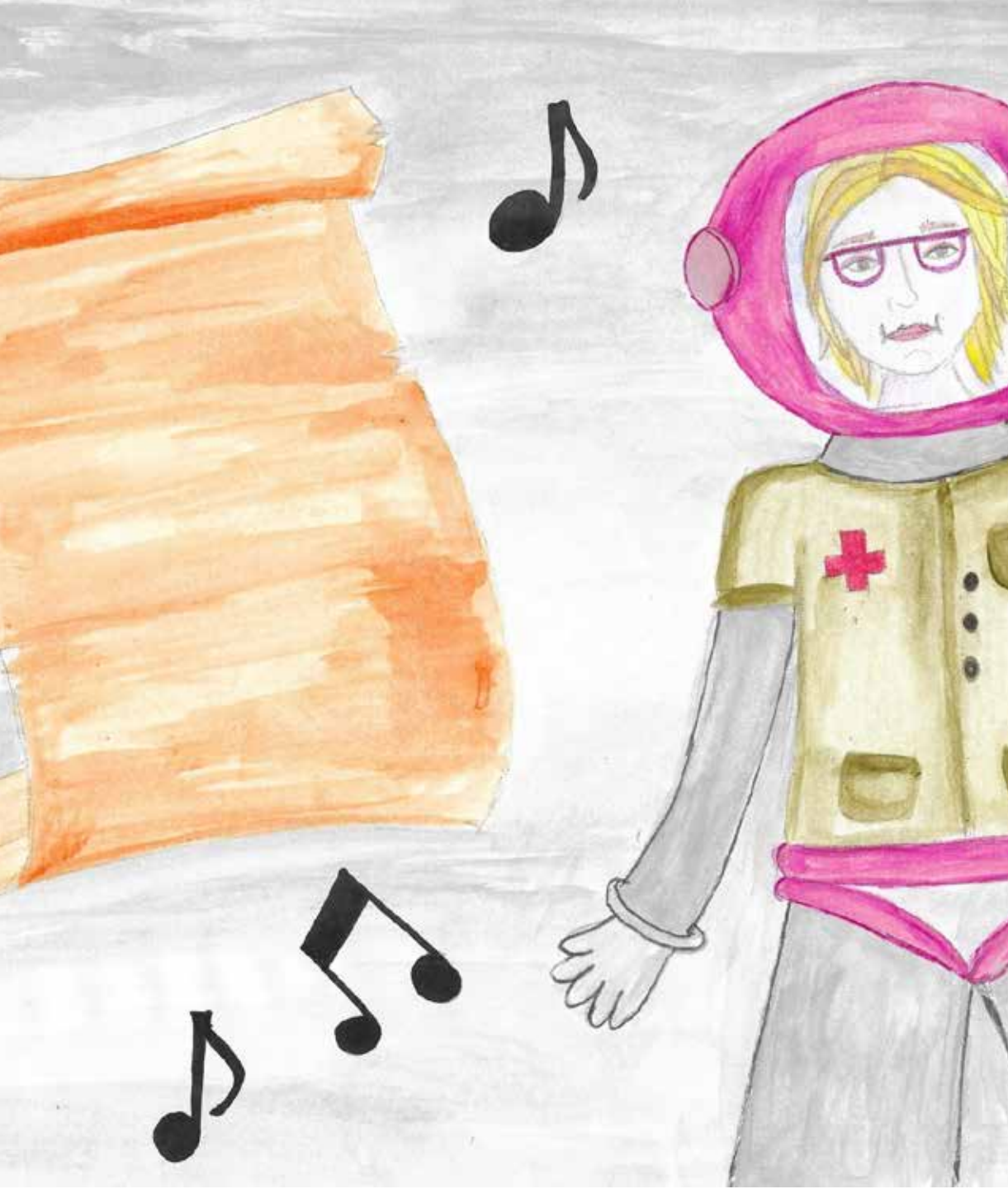
Tiene horarios y actividades, y en mi familia hemos creado nuestro propio universo. Por ejemplo, hemos decidido que en casa todos los días son cumpleaños.

Mi parte preferida de nuestro universo es el **RINCÓN PARA SENTIR**.

En él nos dejamos notitas cuando queremos decirnos algo pero no estamos juntos.

También puedes crear tu propio rincón para sentir





Siempre que mamá llega a casa parece una astronauta.

Como no podemos tocarnos todavía, nos mandamos **ABRAZOS Y BESOS "VOLADORES"**.

Antes de abrazarnos de verdad tiene que quitarse el traje y lavarse muy bien. A mí eso se me hace muy largo, así que nos hemos inventado una **CANCIÓN** para que el tiempo pase volando.

Si quieres tú también puedes inventarte una canción para ese momento



A veces mamá viene triste, otras viene preocupada y otras muy cansada.

Entonces nos sentamos en el sofá y mamá nos dice: "estamos en una situación poco normal donde todo, todo lo que sentimos es normal. Pero estas emociones no duran siempre. ¿Queréis que os enseñe algunos **TRUCOS** para sentirnos mejor?"

TRUCOS

☺ Coger aire y soltarlo despacito como si hincharas un globo.

☺ Estirarte como un árbol.

☺ Dibujar lo que sientes.

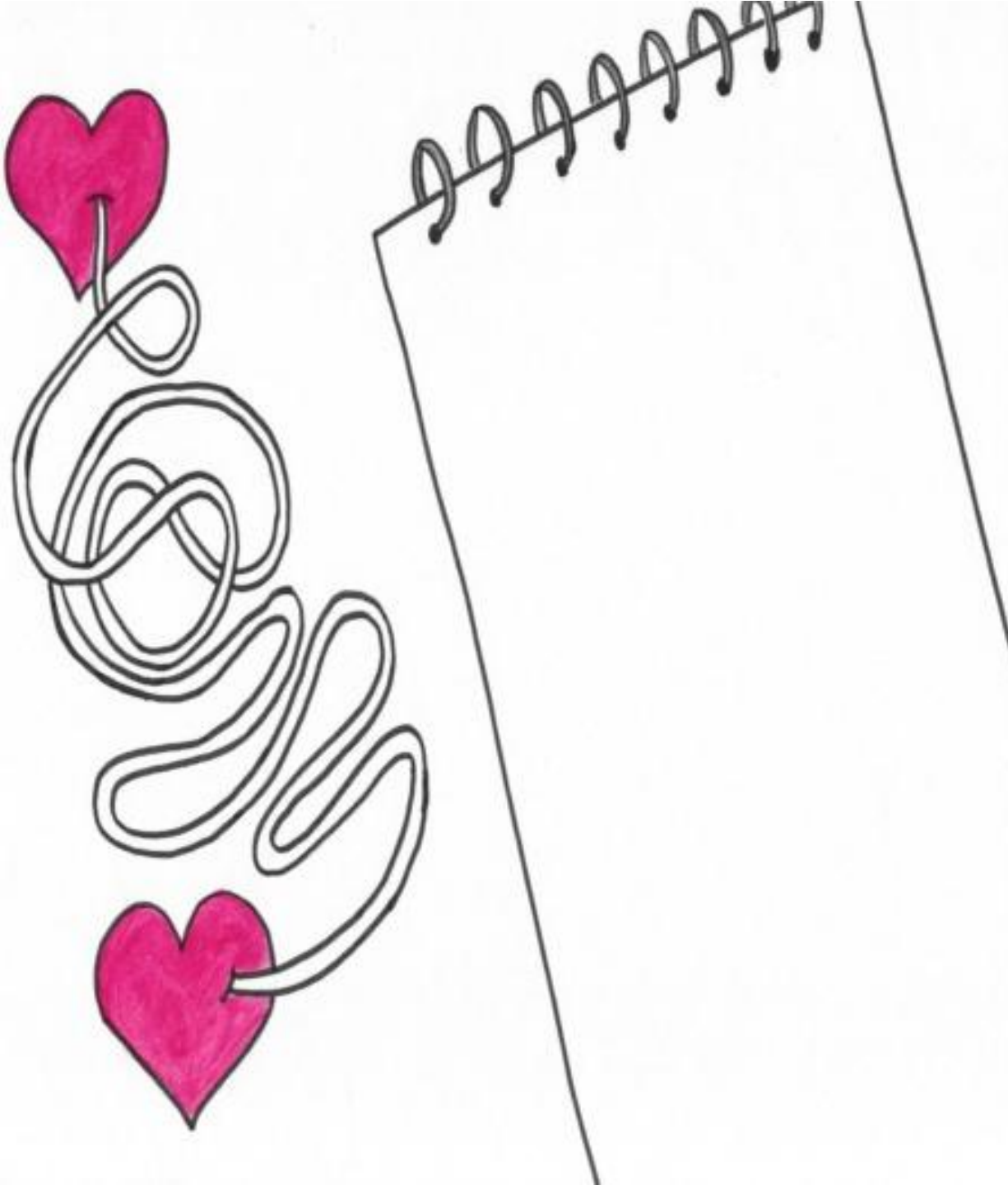
☺ Amasar pan, plastilina....

☺ Poner música alegre.

☺ Mover el cuerpo bailando.

¿Qué más se te ocurre a ti?





Mamá también nos contó que existe un hilo que no se ve y que une a las personas que se quieren de corazón a corazón.

Lo bueno de este hilo es que no se puede romper nunca y que nos mantiene conectados estemos donde estemos.

Así que cuando mamá está en el hospital yo me siento conectada con ella a través de **NUUESTRO HILO**.

Si quieres puedes colorear el hilo de tu color preferido y dibujar a las personas con las que te conecta



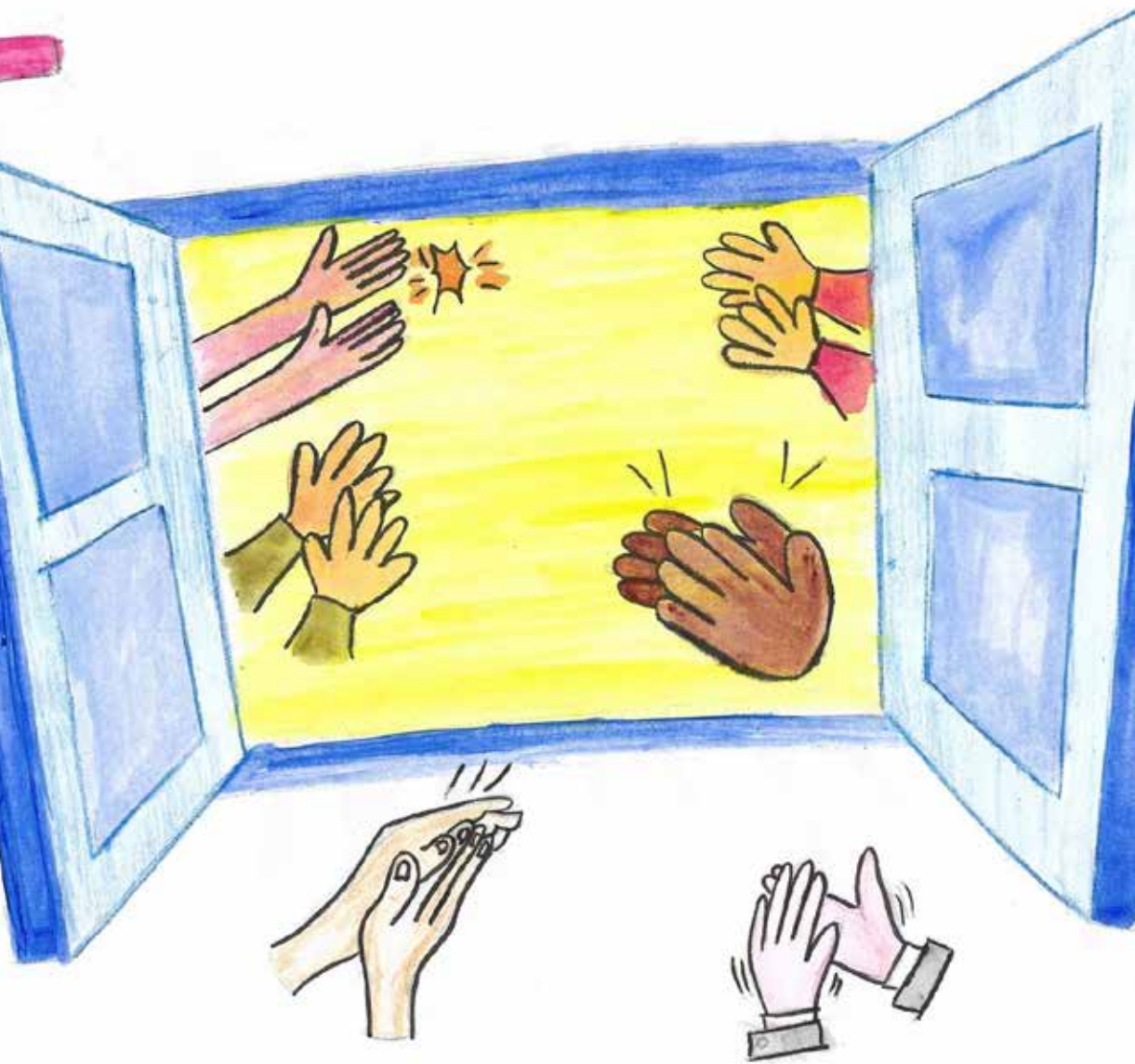
Mi papá también se sabe trucos.

Con él pensamos y escribimos en la pizarra las **COSAS BUENAS** que tenemos y que nos pasan.

A veces lo hacemos en familia y eso es lo mejor de todo.

¿Qué escribirías en tu pizarra?





Al final del día todo el vecindario aplaude a mi mamá.

Carlos y yo nos sentimos muy orgullosos.

Mamá siempre dice que ese **APLAUSO** es para todos los niños y las niñas porque...

¡LO ESTAMOS HACIENDO GENIAL!

¿POR QUÉ ESTE CUENTO?

Decidimos juntarnos y escribir este cuento ya que llevamos mucho tiempo trabajando a nivel emocional con niños y niñas y nos dimos cuenta de que las familias con personal sanitario tienen una vivencia un poco diferente en estos momentos del Covid-19. Pensamos que podrían necesitar algún recurso para sentirse mejor, lo que hemos tratado de plasmar en este material con todo nuestro cariño.

¡Esperamos que os sea de utilidad!

María Ángeles de la Cruz: psicóloga infantil M-20096. www.coletasyverdi.com

Laura Hernández Merino: psicóloga infantil M-20862. www.laurahernandez.es

Laura Rodríguez Navarro: psicóloga infantil M-21182. www.coletasyverdi.com

Ilustraciones: Gema Díaz Herrero

**“Lo que embellece al desierto
es que esconde un pozo en
cualquier parte”**

El Principito, Saint-Exupéry





de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid