

20:00



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

Applausos para Mamá!

HOSPITAL 



GRACIAS

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

Ilustraciones:

Gema Díaz Herrero

*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.*

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

¿La 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 variadas 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
nota en mi cuerpo.



"Mamá se va a
poner malita"

"No pueda abrazar
a mamá"

Tristeza

"Esta no va a
acabar nunca"

Miedo

Nervios

"Mamá nunca
está en casa"

Enfada

Puños
apretados

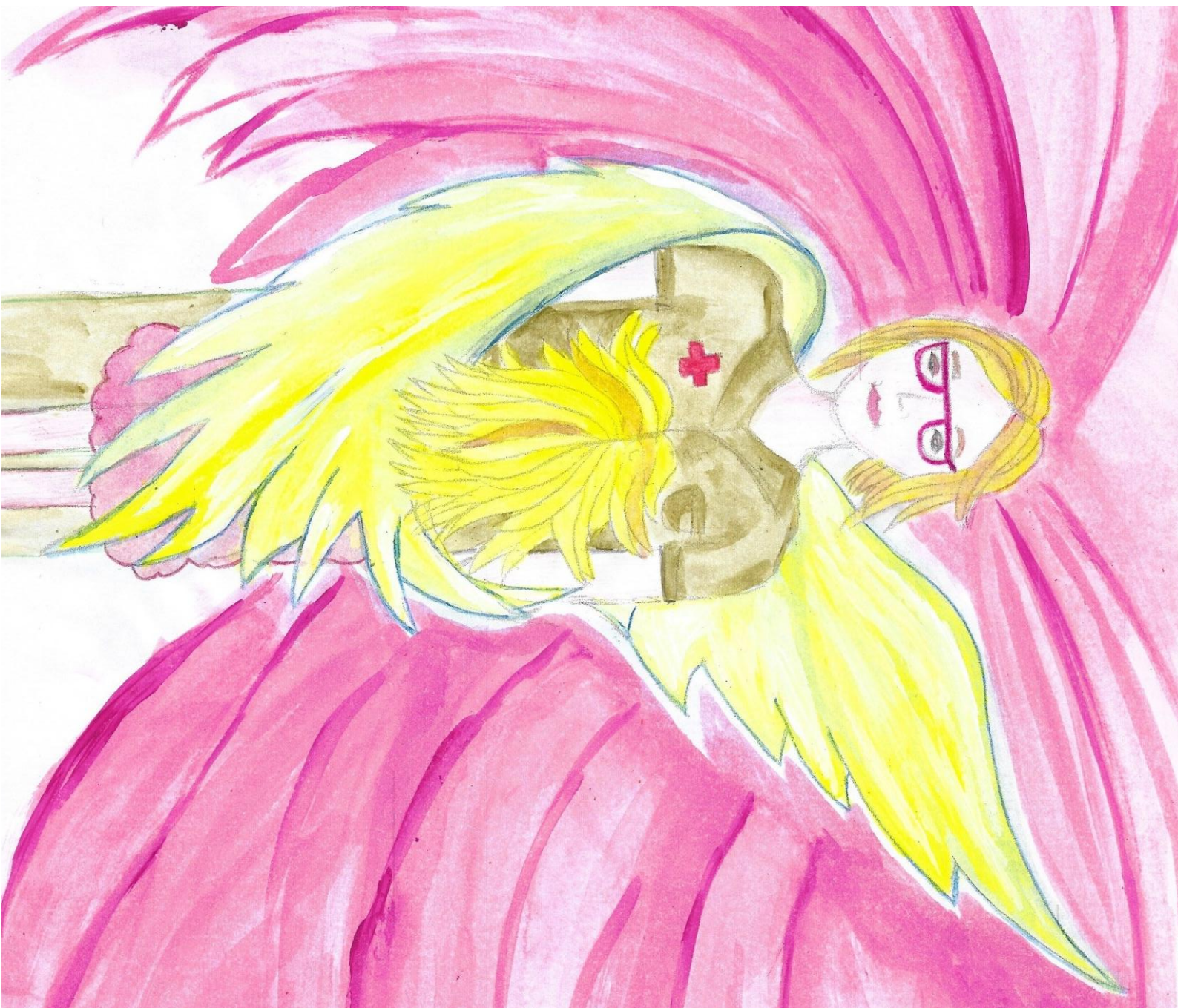
Dolor de
tripa

Nuda en la
garganta

Calor en
la cabeza

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





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

Por eso a veces siento 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**.

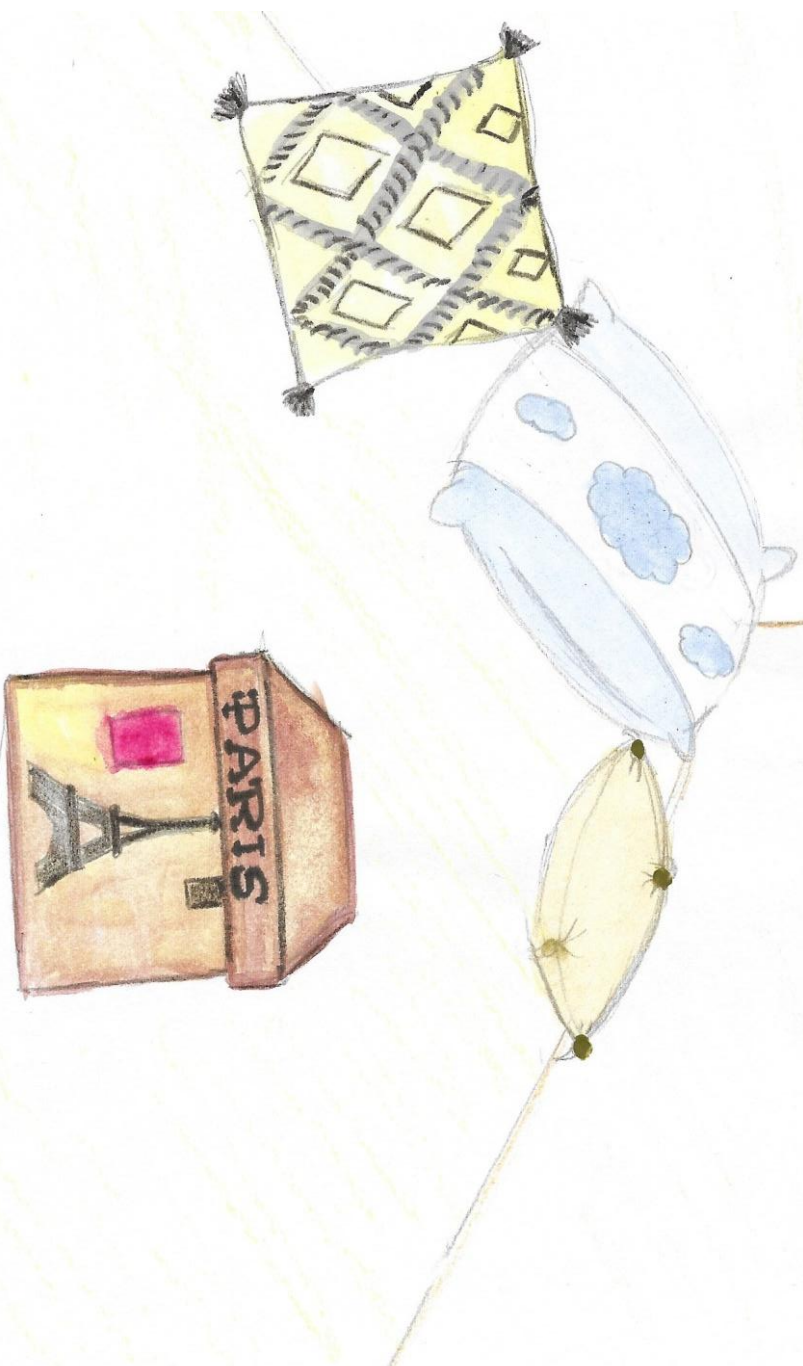
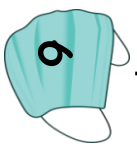
Papá tiene una lista muy chula con todas las cosas que podemos hacer para llevar mejor estos días.

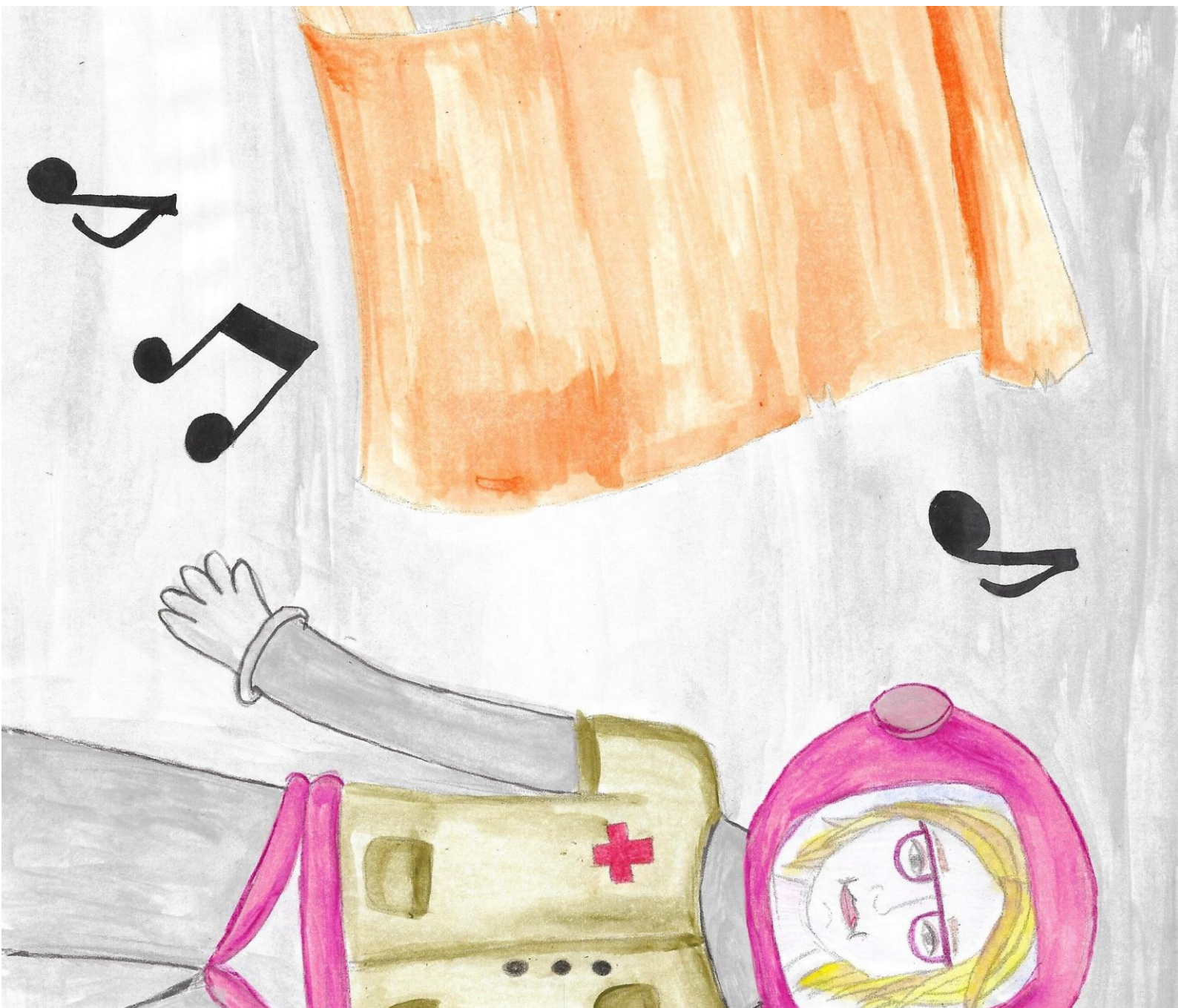
Tiene horarios y actividades, y en mi familia hemos creado nuestra propia universa. Por ejemplo, hemos decidido que en casa todas las días son cumpleaños.

mi parte preferida de nuestra universa es el **RINCÓN PARA SENTIR**.

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

También puedes crear tu propia rincón para sentir



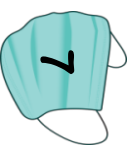


Siempre que mamá llega a casa parece una astronauta.

Como no podemos tocarlas 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.

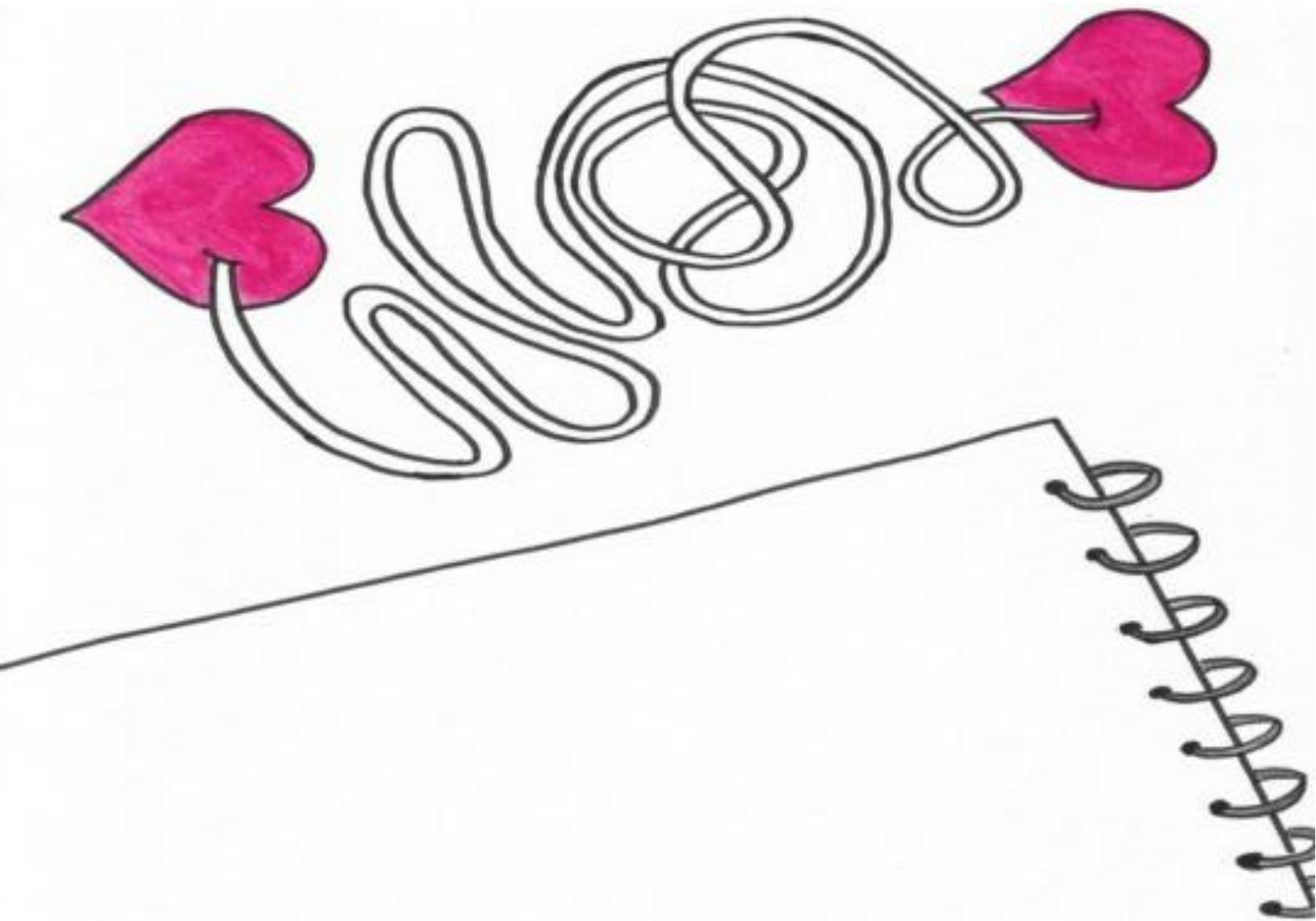
Si quieres tú también puedes inventarte una canción para ese momento.



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. ¿Querías que os enseñe algunas **TRUCOS** para sentirnos mejor?"





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.

La buena de este hilo es que no se puede romper nunca y que nos mantiene conectados externos donde estamos.

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

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



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?



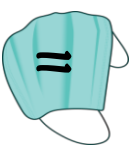


Al final del día toda el
secundaria aplaude a mi
mamá.

Carlos y yo nos sentimos
muy orgullosos.

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

¡NO 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

