NOS PROTEGEREMOS CON GARRAS y DIENTES

AUTORES

MARÍA MARTINEZ CORTIZO

ANTÓN CASTRO MARTÍNEZ (6 años)

TODO PARECÍA UN DÍA NORMAL
EN LA SABANA.....
LOS LEONES CAZABAN,
LAS JIRAFAS COMÍAN HOJAS DE ACACIA

CUANDO LLEGÓ EL PÁJARO

CON NOTICIAS MUY PREOCUPANTES

DE PAISES LEJANOS.

"SE ACERCA UN VIRUS MUY PELIGROSO QUE ENFERMA A TODAS LAS ESPECIES CUANDO SE TOCAN O CONTACTAN CON SALIVA"

EL LEÓN REUNIÓ

A TODOS LOS ANIMALES

PARA QUE DIERAN IDEAS.

- "PRIMERO DEBERÍAMOS CALMARNOS PARA ENCONTRAR LA MEJOR SOLUCIÓN . PUEDO ENSEÑAROS UN TRUCO*" DIJO LA MARIPOSA.

*Encontrarás el truco al final del libro

"-PODEIS HACER CÓMO NOSOTROS"

DIJERON LOS SURICATOS

"PARA PROTEGERNOS

NOS METEMOS EN NUESTRA GUARIDA

Y SALIMOS CUANDO PASA EL PELIGRO."

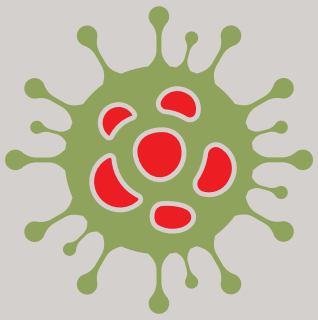
QUISO SABER EL LEÓN

(QUE TENÍA GANAS DE DARLE

UN MORDISQUITO AL SURICATO)

"NOS PROTEGEREMOS
LAS GARRAS Y DIENTES
CUANDO SALGAMOS"
(DIJO EL SURICATO ADIVINANDO
LAS INTENCIONES DEL LEÓN.)

Y ASÍ FUÉ QUE CUANDO LLEGÓ

EL CORONAVIRUS, 

SE LLAMABA ASÍ PORQUE

SE CREÍA EL REY DE LOS VIRUS,

NO ENCONTRÓ NINGUNA
BOCA NI PATA DONDE METERSE.
Y CÓMO HACÍA TANTO CALOR
SE ACHICHARRÓ Y MURIÓ.

Y POR FIN PASÓ EL PELIGRO

Y LOS ANIMALES VOLVIERON

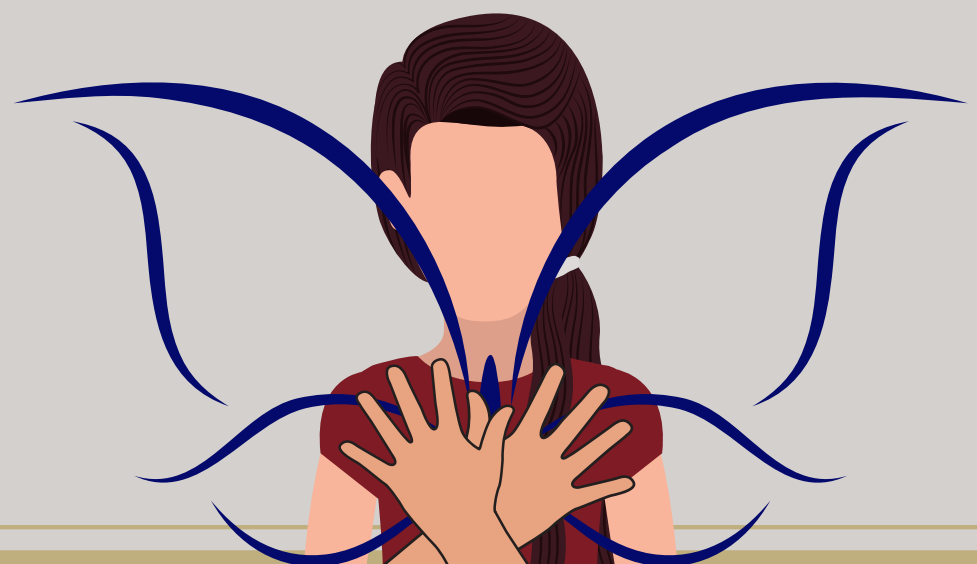
A HACER VIDA NORMAL

Y A JUGAR AL PILLA PILLA.

TRUCO: ABRAZO DE MARIPOSA

La mariposa de nuestra historia tenía un truco, ¿te acuerdas?
Le hemos pedido que nos lo cuente para ti.

"Piensa en algo bueno, cruzar las manos sobre el pecho, entrelazando los pulgares formarás el cuerpo de la mariposa y los otros dedos formarán sus alas. A continuación mueve las manos alternativamente, simulando el aleteo de la mariposa, con los ojos cerrados y respirando suavemente.
Da 10 toquecitos suaves. Respira profundamente y repite dos veces más. Observa cómo está tu cuerpo y fíjate en la sensación agradable."



RECOMENDACIONES

- PARA NIÑOS

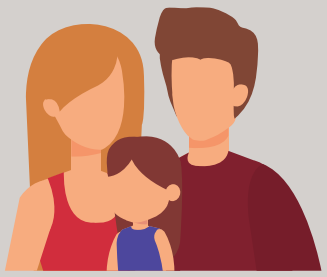
Al igual que los protagonistas del cuento estáis demostrando ser unos auténticos expertos en cómo protegernos del coronavirus.
Os habéis quedado en vuestras guaridas con vuestras familias, os habéis lavado mucho las manos y la mayoría de vosotros habéis inventado miles de ideas y juegos para disfrutar todo lo posible de tener que estar encerrados en casa.
Seguro que estáis deseando poder salir y correr, saltar y jugar al aire libre.

Como nos estamos protegiendo tan bien entre todos, ahora por fin empieza a ser mas seguro salir a la calle un ratito en familia. Por eso es muy importante que cuando lo hagamos podamos divertirnos y tomar precauciones al mismo tiempo. Así conseguiremos que este virus deje de fastidiarnos y podamos ver a nuestros seres queridos y jugar pronto con nuestros amig@s. Os proponemos varios retos para jugar en familia y poder conseguirlo:

- Hacer actividades al aire libre de circuitos (correr, saltar, equilibrios, sin pisar...)
- Búsquedas de tesoros o espías y seguir pistas
- Pilla pilla y escondite
- Llevar nuestros juguetes e inventar historias, canciones y aventuras

- *** Recuerda :** Es muy importante que si te encuentras con algún amig@ u otro niñ@ debes saludarl@ y/o jugar con el/ella a distancia y sin tocaros. Podéis jugar a ser astronautas que flotan por el espacio, mandaros mensajes con mímica, al escondite “si te veo quedas” y otros que se os ocurran .... y si vais a algún sitio donde haya mucha gente es mejor cubrir vuestras garras y dientes con guantes y mascarillas que podéis decorar en casa . Ánimo cachorrillos , juntos lo conseguiremos!

- PARA PADRES



Es muy importante para el desarrollo físico, mental y emocional de los niñxs salir y poder jugar al aire libre después de más de un mes de confinamiento. Pero más importante será que podamos transmitirles seguridad y coherencia. Lxs niñxs han demostrado mucha madurez y capacidad de adaptación ajustándose a todos los cambios que esta pandemia ha traído a nuestras vidas. Nosotros hemos sido capaces de protegerlos cuidándolos en casa y explicándoles la importancia de respetar las medidas de precaución . Ahora nos toca darles nuevas pautas y guiarlos en esta nueva etapa. Éstas primeras experiencias serán muy importantes para las expectativas de seguridad en lxs niñxs y evitar problemas futuros.

Lo más importante es que nosotros nos sintamos tranquilos para transmitirles serenidad. Ayudarlos a entender con paciencia y con cariño es la clave para que esto les afecte lo menos posible.Compartamos tiempo con ellos (ese que antes nunca teníamos) que sientan que estamos disponibles y sobretodo que puedan jugar; que es la forma natural de los niños de aprender, expresar emociones, enfrentar situaciones difíciles y encontrar soluciones. Observar su juego y participar de él es el mejor regalo que podemos hacerles en este momento.
Salir con lxs niñxs a la calle en este momento puede generar incertidumbre y estrés porque nuestra preocupación nos lleva a ser responsables y tomar precauciones, pero también sentimos la necesidad de salir y permitirles jugar.
Por eso es muy importante relajarse antes para transmitir seguridad y calma.

Elegir un lugar donde creemos que podemos favorecer un momento agradable va a ser fundamental para que la salida sea un éxito.

Ánimo y paciencia para superarlo con éxito.

COMPARTE ESTE CUENTO Y SUS RECOMENDACIONES LIBREMENTE HACIENDO REFERENCIA A SU AUTORÍA. GRACIAS!

www.facebook.com/Espazoaberto

CRÉDITOS

- Este cuento fué creado durante la cuarentena por Coronavirus en Abril 2020.
- Es un libro para ayudar a las familias con niños y su primera salida el 26/04/2020
- Todos los dibujos han sido hechos con acuarela por María Martínez Cortizo y su hijo Antón Castro Martínez. Ellos son también los autores del cuento.
- Elena Piñeiro se ha encargado de editarlo y convertirlo en libro digital para facilitar su acceso a las familias.
- María Martínez y Elena Piñeiro son socias fundadoras del Gabinete de Psicología Espazo Aberto en Ribeira (A Coruña)
- El Abrazo de Mariposa es un recurso creado y desarrollado por Lucina Artigas durante su trabajo con grupos de niños en situación de catástrofe en México.