

Cuentos Clementina



- Proceso Cuentos
- Objetivos cuentos
- Introducción a cada cuento



Proceso Clementina



Qué busco

- Ayudar a padres, tutores y docentes, a apoyar a los niños con el contexto actual.
- Fomentar el diálogo entre los padres, tutores y docentes y niños. Fortalecer vínculos.
- Entregar herramientas de desarrollo emocional a los niños.
- Fortalecer y proteger la salud Mental.





CLEMENTINA Y EL CORONAVIRUS

Sus papás la abrazaron, lo que le ayudó a tranquilizarse y le recordaron que no estaban en la casa porque querían, sino para cuidarse y cuidar a los demás, y que eso era lo más importante.

Además, por más enojada y aburrida que estuviera, nada iba cambiar. Esto seguiría así por un tiempo, y era mejor buscar el lado positivo a esta situación. Después, iba a poder volver a hacer todas las cosas que le gustaban.


- Pero ¿qué cosa positiva puede tener todo esto? ¡Es muy aburrido!.



Sus papás también le
dijeron que comprendían
que estuviera enojada.

Hubiese sido bueno poder
jugar todo el día, pero tenían
cosas que hacer para que la casa
y el trabajo siguieran funcionando
lo mejor posible.





¿Te ha pasado algo parecido en estos días?

¿Quizás te has sentido enojado de repente sin saber muy bien porque?, sería bueno que lo pudieras conversar con tus papás para que te acompañen y te ayuden.

¿Qué actividades podrías hacer mientras tus papás trabajan? ¿O para entretenerte en estos días?

¿Te gustaría conversar con tus papás para que decidan un horario en el que pueden jugar juntos?



CLEMENTINA ESTÁ CONFUNDIDA



Por: María José Camiruaga I.
Psicóloga Infantil



Esto la asustaba un poco,
porque no entendía muy bien
qué era lo que estaba pasando.

Clementina ya había
logrado descubrir varios
juegos para entretenerse
y compartía mucho más
tiempo con sus papás, pero
igual algo la incomodaba.

No sabía lo que le pasaba.
Estaba confundida.



Clementina pensó que era verdad todo lo que sus papás le decían.
Estaba **ansiosa**, eso era lo que le pasaba.

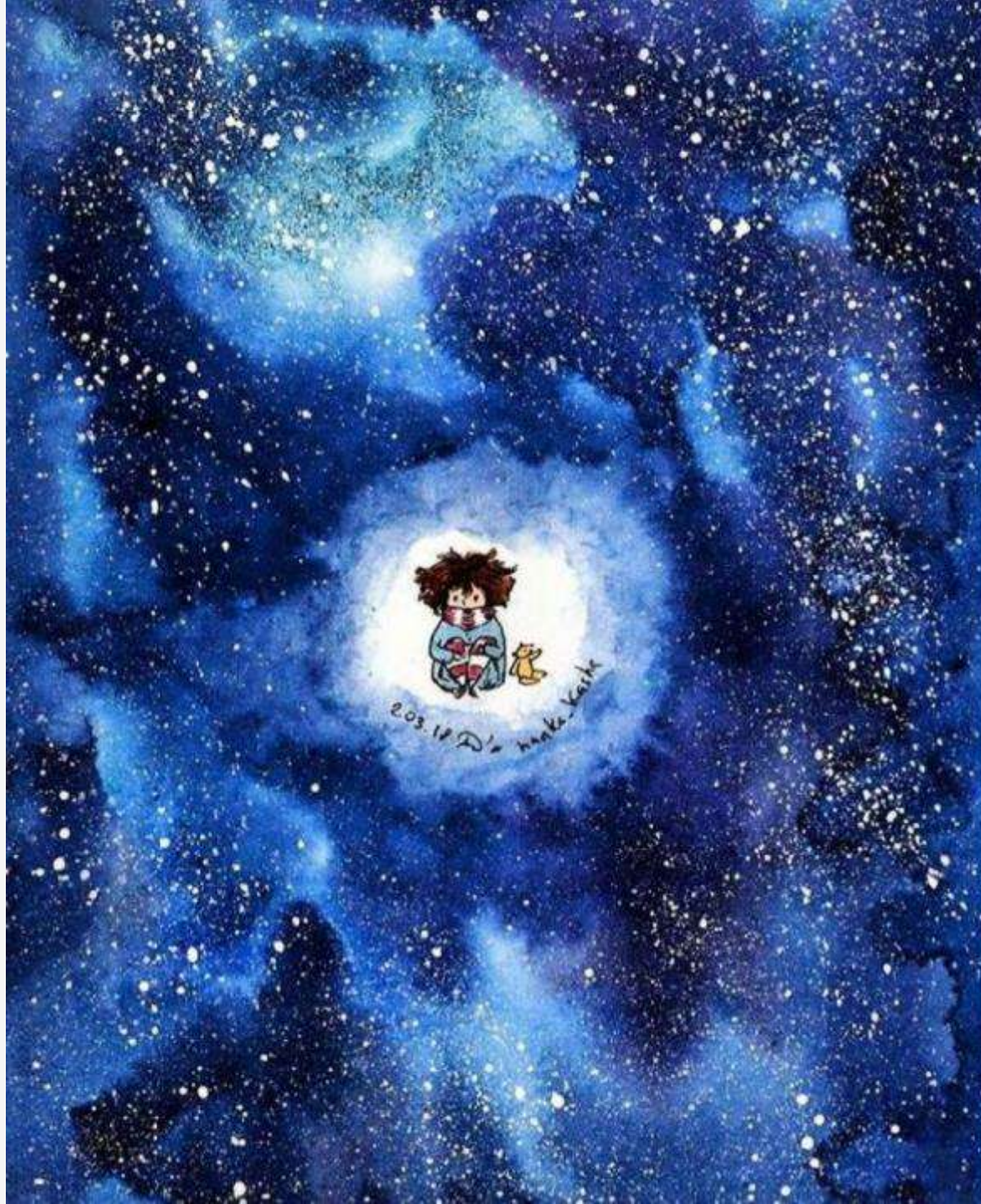
Además, hasta ahora, no se había dado cuenta de cuánto echaba de menos a sus amigas y abuelos.

Sus papás, que entendieron lo que le estaba pasando, con mucho cariño le contaron que lo que sentía era normal y que a muchos niños de distintas partes del mundo también les estaba pasando lo mismo. Otros niños se habían puesto más inquietos o lloraban más. Cada uno lo expresaba de forma distinta.





CLEMENTINA
ESTÁ ENOJADA



¿Cómo que no? ¡El lápiz es el que se rompió! -dijo Clementina con el ceño fruncido.

Lo que pasa es que muchas veces confundimos el enojo con otros sentimientos.
Hay veces, por ejemplo, en que puedes estar triste, frustrada, celosa o incluso con miedo y lo puedes confundir con el enojo -le dijo su mamá sentándose al lado de ella.

¡Clementina se sintió confundida con lo que su mamá le dijo!



También puedes pensar cómo sientes el enojo en tu cuerpo. Así vas podrás darte cuenta cuando te estés empezando a enojar –le dijo su mamá mientras la miraba.

Mmm... Me he dado cuenta que cuando me enojo casi siempre siento que mi cuerpo se aprieta. Se me ponen duros los brazos, aprieto mis manos y a veces mis dientes. Además, siento que mi corazón late más rápido y que mi cara se pone más caliente. Hay veces que también me dan ganas de pegarle a alguien o algo que esté cerca, o gritar muy fuerte –dijo Clementina.

CLEMENTINA

DESCUBRE LO POSITIVO



Por: María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

Esa podría ser una de las cosas buenas que le decían sus papás, pero no creía que encontrara mucho más.

Decidió ir haciendo una lista. Sacó un lápiz, un cuaderno y se puso a escribir.

Continuó investigando, tomó su lupa y con ella comenzó a recorrer su pieza. De repente, se encontró con todos sus dibujos y pinturas. La verdad es que estos meses había podido dibujar y pintar más, y eso también le había gustado mucho a Clementina. ¡Otro punto para su lista!



Cosas positivas

1. He leído más.
2. He dibujado y pintado mucho.



Clementina no podía creerlo,
estaba muy entusiasmada.
¡Una cosa más para su lista!

Desde ese día en adelante
estuvo más pendiente de las
cosas positivas que pasaban a su
alrededor. Cada día se le hacía más
fácil y veía más cosas buenas, así
que su lista crecía cada vez más.

Se dio cuenta que toodos los
días, a pesar de que no eran
perfectos, tenían por lo menos
algo que le había gustado.

386. Poder contarles
todas estas cosas
a ustedes

CLEMENTINA

YA PUEDE SALIR



Por: María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

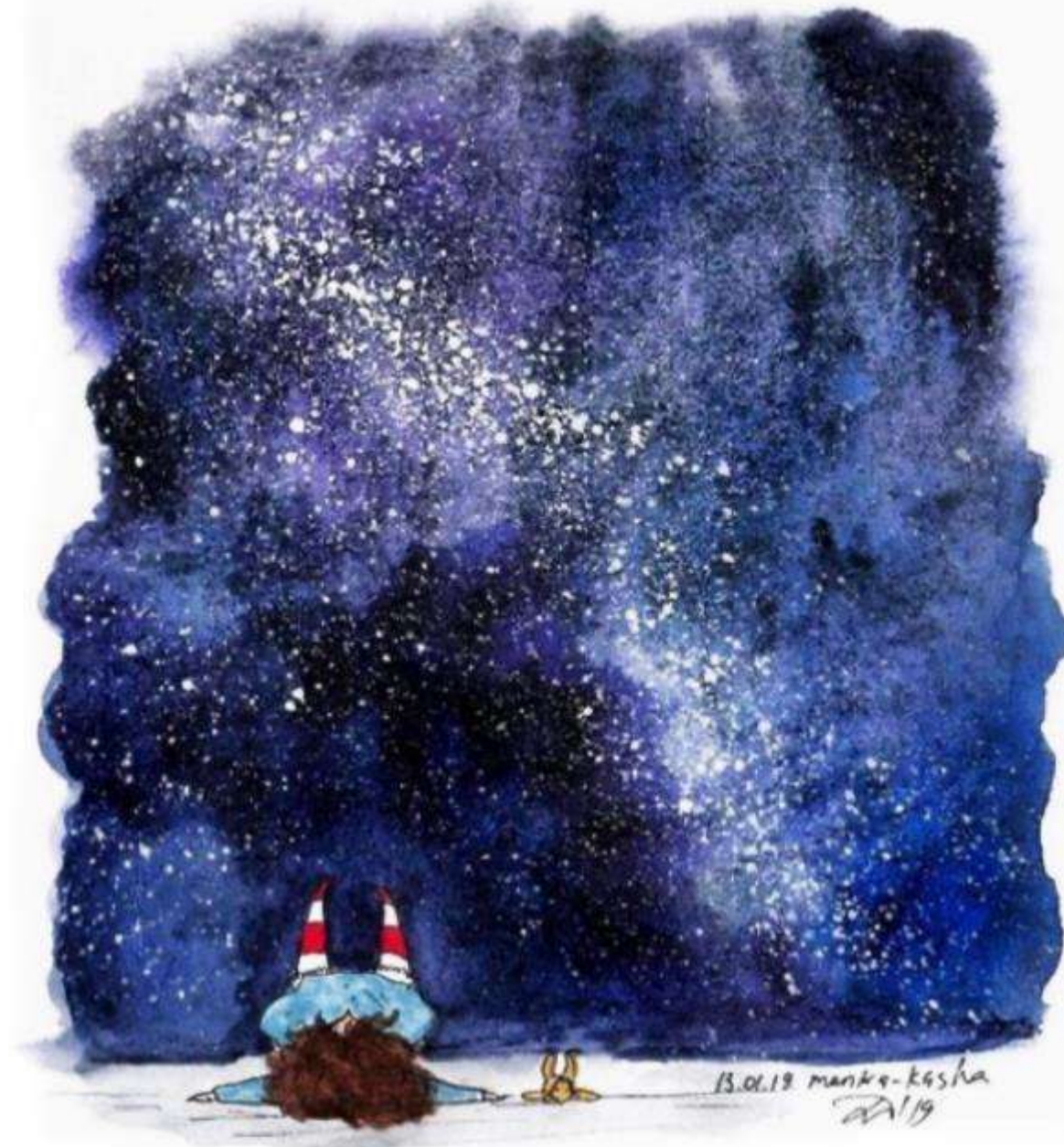
@psicologa.mariajosecamiruaga 

Ilustraciones: @manka_kasha

Diseño: Ximena Sahli

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.



-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 esto 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.

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.



Ps.mjcamiruaga@gmail.com

 [psicologa.mariajosecamiruaga](https://www.instagram.com/psicologa.mariajosecamiruaga)

