


CLEMENTINA ESTÁ CONFUNDIDA



Por: **María José Camiruaga I.**
Psicóloga Infantil
[@psicologa.mariajosecamiruaga](https://www.instagram.com/psicologa.mariajosecamiruaga) 

Ilustraciones: [@manka_kasha](https://www.instagram.com/manka_kasha)
Diseño: Ximena Sahli

Ya habían pasado algunos días desde que los papás de Clementina le contaron que no podría ir al colegio por un tiempo.

En estos días Clementina encontraba que sus papás se habían puesto un poco extraños. A veces hablaban bajito, veían más las noticias y tenían menos paciencia.

Algo tenía que estar pasando y Clementina creía que tenía que ver con ese virus, el chiquitito y que no se ve, porque desde que apareció, muchas cosas habían cambiado.





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.





Se daba cuenta de que cosas que antes no la molestaban, ahora sí lo hacían. Se enojaba más seguido, le costaba más quedarse dormida y no sabía por que, además, sus papás le decían que estaba muy exigente. Clementina no sabía qué significaba esa palabra, pero sí sabía que estaba distinta.

En algunos momentos estaba bien, pero de repente algo la molestaba y se enojaba mucho.

Algunos días amanecía con dolor de cabeza o de “pancita”. ¿Se estaría enfermando? ¿“Será grave“?, se preguntó Clementina preocupada.

No quería enfermarse, ni quería estar tan enojada, pero no sabía qué hacer para cambiarlo.

Pensó y pensó cómo podía solucionarlo, mientras escuchaba sus canciones favoritas. Y recordó que cada vez que hablaba con sus papás la ayudaban a entender lo que le estaba pasando. ¡Quizás esta vez también la podían ayudar!, así que fue a conversar con ellos.

- “Papás, necesito hablar con ustedes”, les dijo muy seria. “No sé qué me pasa, estoy rara. Me estoy enojando mucho, estoy gritona y me cuesta quedarme dormida. Pero ¡no sé por qué y no quiero seguir así!”




Sus papás le contaron varias cosas que la ayudaron.

Clementina, estamos viviendo de una forma muy distinta a la que estábamos acostumbrados. Te has tenido que adaptar a una nueva forma de estudiar, a no ver a tus amigas ni a tus abuelos. No puedes salir de la casa y muchas otras cosas más, lo que te puede estar poniendo ansiosa. Esto es difícil para todos – le dijo su mamá mientras la abrazaba.

¿Qué es ponerse **ansiosa?**, les preguntó a sus papás.



27.06.18. manka-kasha 



- Es algo que todos sentimos cuando nos da miedo y pensamos que no vamos a poder enfrentar una situación. El problema es que cuando estamos ansiosos, pensamos que todo va a salir mal, y no es así.

Es verdad que muchas cosas han cambiado, pero nosotros estamos aquí para cuidarte y acompañarte.

Así que le vamos a decir a tu ansiedad que está todo bastante bien, que no es necesario que ande dando tantas vueltas por aquí.

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.



Ahora tenía que preguntarle a sus papás lo más serio, pensó Clementina asustada.

Algunos días me ha dolido mi “pancita” y la cabeza.
¿Me estaré enfermando?
¡Yo no me quiero enfermar!

Sus papás le contaron que eso también le podía estar pasando porque estaba ansiosa, que no era algo de lo que se tenía que preocupar.



21.03.18 marka-kasha 2018

Además, si te llegas a enfermar con ese virus, con ese chiquitito, sería como un resfriado para ti, como los que has tenido otras veces. Este virus no enferma mucho a los niños - le dijeron.

¡Qué bueno!, dijo Clementina aliviada. Pero entonces, ¿qué puedo hacer para que todo esto pase?

Podemos encontrar juntos distintas formas para ayudarte, ¿te parece?

¡Claro que sí! – dijo Clementina muy entusiasmada.





De hecho, ya hicimos algo – le dijo su papá. Ya le dijimos a tu ansiedad que no era necesario que estuviera dando tantas vueltas cerca de ti, que está todo bien. Sólo debes recordarlo y nosotros te podemos ayudar con eso.

También es importante que hagas actividades que te ayuden a estar tranquila – agregó su mamá. Por ejemplo, a ti te gusta mucho pintar y leer, así que lo vamos a hacer más seguido estos días.

-Vamos a hacer juegos donde nos movamos y riarnos mucho.
Eso te va a ayudar a estar más contenta. Y si quieres,
podemos hacer una señal secreta cuando estés enojada. Así
podemos saber que no estás teniendo un buen momento y
podemos acompañarte y preocuparnos de estar contigo.

-Es muy importante que
recordemos las cosas buenas
que nos están pasando estos
días. No todo es malo - le
dijeron sus papás mirándola
con ternura.



270/365. 30.05.12 4/12

-También te vamos a enseñar algunos ejercicios de relajación que te pueden ayudar a estar más tranquila y dormir mejor.

Sabemos que es difícil para todos estar mucho tiempo en la casa sin poder salir, pero es muy importante, para que no se enferme más gente. Así los doctores podrán ayudar a todos los que lo necesitan.

-Esto ya va a terminar, hay mucha gente muy inteligente que está trabajando para que todo vuelva a ser como antes y ¡le ganemos a este virus!. – comento su mamá sonriendo.



Todos los consejos de los papás de Clementina le ayudaron a que no estuviera tan **ansiosa**, esa palabra que le gusta a los grandes y que ahora Clementina ya entendía lo que significaba.

Ahora ya no estaba tan confundida.



15.05.18. З'їр манка_каша ©



¿Has sentido algunos días lo que siente Clementina?

¿A quién has echado de menos esta cuarentena?

¿Se te ocurre que podrías hacer para no echarlos tanto de menos? Algunas de las cosas que hizo Clementina fueron hacer dibujos, cartas y llamadas por teléfono.


¿Qué cosas te gusta hacer a ti que te pueden ayudar a estar tranquilo o tranquila?

¿Quieres hacer una señal secreta con tu papás para que sepan cuando no estás teniendo un buen momento?, ¿Cual podría ser?

¿Qué cosas buenas te han pasado estos días?



19/365. 14.



Dibuja aquí cómo te imaginas a tu *ansiedad*. También puedes ponerle un nombre. Puedes dibujarla con muchos ojos, brazos o piernas, ¡como tú te la imagines!. Después puedes pegarla en un lugar que veas, así, si te pones nervioso o nerviosa, puedes decirle que no es necesario que ande tan cerca de ti, que no la necesitas por ahora.



Objetivos abordados en el cuento



1. Fomentar y facilitar la comunicación entre padres e hijos.
2. Concientizar que nuestros estados emocionales y conductas frente a los niños les influyen directamente en como viven los sucesos.
3. Entregar lineamientos generales sobre la ansiedad infantil y una explicación que los niños puedan comprender.
4. Desarrollar algunas estrategias para abordar estados ansiosos en los niños.
5. Mostrar a los niños que los adultos estamos para cuidarlos y protegerlos.
6. Dar sentido a la cuarentena, como un acto de cuidado a los demás, mostrando la relevancia en el aplanamiento de la curva.
7. Informar sobre síntomas posibles si se llegasen a contagiar, para así poder ajustar la fantasía que pueden tener con respecto a ese tema y así disminuir su ansiedad.



María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

ps.mjcamiruaga@gmail.com



@psicologa.mariajosecamiruaga



Ilustraciones

@manka_kasha



Diseño

Ximena Sahli

xsahli@gmail.com

