

¡CANDELA NO TIENE HAMBRE!

Material de apoyo para niñas, niños y sus familias
en tiempos de cuarentena

Programa de educación en afectividad y sexualidad Teen STAR Chile

INTRODUCCIÓN:

Querida Comunidad Teen STAR:

Compartiendo los nuevos desafíos que nos ha traído la actual crisis sanitaria, con la consecuente ansiedad y tensión ante una realidad sorpresiva y desconocida, queremos animarles en la búsqueda de espacios que cultiven la armonía y el encuentro entre los distintos miembros de la familia, especialmente con sus hijos e hijas.

Recordemos que la forma en que los adultos enfrentamos la realidad, influirá fuertemente en el cómo la verán nuestros niños. Por esto es importante el esfuerzo que podamos hacer en mantener una actitud de tranquilidad y esperanza que enfrente la nueva rutina diaria con creatividad, paciencia y empatía.

Desarrollar actividades juntos como cocinar, lavar juguetes, ver películas y fotografías, leer cuentos, disfrazarse, regar plantas, hacer títeres, decorar la casa con dibujos de los niños y tantas otras, pueden ayudar a hacer de este tiempo una gran oportunidad para fortalecer nuestros lazos y cultivar valores familiares.

Aportando a ello, les ofrecemos un sencillo cuento para compartir con sus hijos pequeños (4 a 7 años aproximadamente), el que puede ayudarles a crear un espacio de conversación sobre las emociones y sentimientos que están experimentando en este tiempo y así poder responder a sus necesidades particulares.

Para ello le invitamos a buscar un lugar cómodo y tranquilo para compartir este cuento con sus hijos e hijas, adecuando el lenguaje y extensión de acuerdo a sus características. Una vez leído el cuento, le proponemos continuar la conversación con algunas de estas preguntas:

1. ¿Cómo te imaginas a Candela, Pepo y a las otras mascotas del cuento?
2. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian las mascotas que forman la familia de Candela?
3. ¿Por qué crees que Candela no tenía hambre?
4. ¿Qué sabes de lo que está pasando con este virus?
5. ¿Hay otras cosas que te gustaría saber? Averiguemos juntos. Es importante que seleccione información sencilla, no alarmista y dirigida a medidas básicas de prevención accesibles a los niños.
6. ¿Cómo te sientes estos días estando en casa sin poder salir?, ¿qué te ha gustado de estar aquí?, ¿qué echas de menos? Ayude a su hijo(a) a identificar y poner nombre a sus emociones y el cómo y dónde las experimenta. Valide lo que expresa, no minimice ni contradiga lo que manifieste. Conténgalo(a) en caso necesario, demostrando tranquilidad y esperanza.
7. Identifiquen juntos aspectos positivos de este tiempo en familia y agradezcan por ellos.
8. Escojan actividades para realizar juntos.

Entregue a su hijo(a) una hoja y lápices de colores e invítelo a dibujarse junto a su mascota o a Candela y su familia. Coloque el dibujo en un lugar importante de la casa.

¡Y no olvide mantener el buen humor!

¡CANDELA NO TIENE HAMBRE!

Hola, les presento a Candela, la mascota más grande de Fabián y Macarena y por cierto muy bonita!

Digo la más grande, porque en casa viven también: Tobías, el loro; Berta, la tortuga y Pepo, un gordo y peludo gato de color pardo. Y aunque como pueden ver, los cuatro son muy diferentes entre sí, se las arreglan perfectamente para jugar y divertirse. Con el tiempo, han ido conociéndose y formando una linda familia.

Candela y Pepo llegaron a casa después de uno de los paseos que Fabián y Macarena hacen diariamente al parque junto a su abuela Rosa luego de terminar las tareas.

Pepo al llegar, tenía su patita derecha muy herida, pero gracias a los cuidados de los niños, logró recuperarse y aunque quedó un poquito coja, es la más veloz a la hora de correr. Candela ha ido creciendo y por fin ya no se come los calcetines colgados en el tendedero, no rompe tan seguido las rosas del macetero de la abuela y dejó de corretear a Tobías cuando lo sacan de su jaula.

Macarena también ha crecido; ya se le cayó un diente y está aprendiendo a leer. Fabián es más pequeño, pero dice que ya sabe abrochar sus zapatillas y puede ayudar a poner la mesa. Su especialidad es doblar las servilletas.

Entre los dos se turnan para acompañar a su papá a alimentar las mascotas cuando llega del trabajo. En casa hay un horario y ya cada uno sabe qué tareas realizar para lograr sentarse juntos a comer. Para Fabián es el mejor momento del día, pues se sienta junto a su papá y juegan a adivinar qué postre rico ha preparado la abuela. El que adivina puede repetir una porción, ¡que al final siempre comparten! Luego, todos a lavarse los dientes y a la cama. Mamá y papá pasan dando el beso de las buenas noches. Hay ocasiones en que a Macarena le gusta rezar antes de dormir y otras no. Luego, se pone sus lentes y comienza a "leer" sus cuentos a Fabián, quien al poco rato se duerme sin saber nunca cómo terminan esas historias.

Pero estos días han sido extraños. Candela está inquieta y se preguntan con Pepo: *¿que estará pasando en casa?* Los niños no están yendo al parque, por lo tanto ellos tampoco; papá y mamá están gran parte del tiempo en el comedor con caras serias frente al computador; la abuela Rosa muy pendiente de la televisión que da noticias todo el día y los niños, haciendo tareas pero sin ir a la escuela. Incluso Alexis, el vecino de al lado que vive con su mamá y con Roberta, su blanca coneja de orejas largas, ya no viene a jugar. Ahora conversan desde la reja con Fabián solo un ratito por las tardes.

¡Es verdad!, coincide Pepo. Es todo muy extraño. Especialmente que Maca y Fabián estén de mal

humor y no tengan ganas de jugar con nosotros. Sus caras se parecen cada vez más a las que ahora tienen sus papás: serios y callados.

Después de varios días Candela no resistió más y decidió hacer alguna travesura para llamar la atención de Macarena y Fabián y así poder estar a solas con ellos. Se puso de acuerdo con Tobías, el loro, y comenzó a saltar sobre su jaula ladrando estrepitosamente.

Al escucharla, la abuela Rosa salió al patio e increpó a Candela, pero los niños ni se asomaron. El plan había fracasado.

Pensaron entonces en otra alternativa y esta vez fue Pepo que entrando a la casa comenzó a correr mientras Candela lo perseguía. El papá con unos buenos gritos los sacó nuevamente al patio. Los niños tampoco aparecieron. Esto era muy, muy extraño.

Entonces por las noches Candela comenzó a preguntar con fuertes ladridos a los perros del barrio si ellos sabían qué estaba pasando, pero ninguno tenía noticias.

Con esta preocupación, Candela empezó a perder el gran apetito que la caracterizaba y su plato estaba aún lleno de comida cuando el papá iba a completarlo cada tarde. ¡Candela no tenía hambre!

Esto comenzó a repetirse día tras día y llamó la atención de papá quien preguntó a Macarena y Fabián si sabían lo que podía estar pasando con Candela que ya llevaba varios días sin comer; de seguir así habría que llevarla al veterinario, pero tenían un problema... ¡no podían salir de casa!

Triste y preocupada, Candela seguía preguntándose: *¿Qué es lo que está pasando que nadie puede salir de la casa?*

Macarena también se preocupó y esa tarde buscó a Candela en el patio. La encontró en su casa dormitando decaída. Se sentó junto a ella y comenzó a acariciarle la cabeza.

En ese momento la mirada de Candela se encontró con los ojos de Macarena y comenzaron a conversar en ese mágico lenguaje que solo pueden tener los niños con sus mascotas.

- *Candi*, dijo Macarena, *¿qué es lo que tienes?, ¿por qué no quieres comer?, ¡Si no lo haces te vas a enfermar!*

Candela la miró con ternura y gratitud por preocuparse de ella y le contó que no tenía hambre ya que jugaban menos cada día y que estaba muy inquieta pues veía que pasaban cosas

extrañas que no entendía; nadie le había explicado nada.

-¿Qué cosas extrañas?, preguntó Macarena.

Bueno, le dijo Candela, *ya no vamos al parque, tú y Fabián pelean más que de costumbre, papá y mamá están todo el día en casa y ya casi nunca sonríen, la abuela está callada y no cotorrea con sus amigas por celular, ni siquiera habla con Tobías. Fabián no sale a jugar a la pelota, ni Alexis viene a la casa. Y tú, mi querida Maca, también dejaste de salir a jugar con Pepo y conmigo y tienes tus ojitos tristes. ¡Claramente yo creo que algo está pasando! ¿Tú sabes qué es?*

Macarena se quedó pensando, pensando... y se dio cuenta que Candela tenía razón. Las cosas habían cambiado en casa estas últimas semanas y también se sentía extraña y triste.

Comenzó entonces a contarle a Candela que estaba asustada porque se decía que había una "panodemia" y al parecer eso era grave y tenían que estar encerrados para que no llegara a la casa. No entendía que significaba esa rara palabra: "panodemia", ¿Cuánto habría que estar sin salir al parque ni a la escuela? ¡Ya empezaba a echar de menos a sus compañeras y los recreos! ¿Cómo se darían cuenta si esa cosa extraña llegaba? ¿Qué les iba a pasar? Y así muchas otras preguntas.

Candela al escucharla quedó aún más intrigada y nerviosa, pues no sabía qué responder a su amiga ni cómo ayudarla. Solo pensó que quizá los únicos que podrían ayudarles a entender serían mamá y papá. Le pidió entonces a Macarena que fuera a preguntarles todos los detalles de esta extraña cosa y si esto también afectaba a los animales, pues entonces ella dejaría entrar a su casa a Berta, Pepo y a Tobías para que se protegieran juntos, ¡incluso harían un espacio a Roberta!

Macarena pensó era una muy buena idea y entró corriendo al comedor gritando: *¡Ya sé por qué Candela no tiene hambre!* Sus papás que estaban haciendo cosas del trabajo en sus computadores como todo este último tiempo, los dejaron a un lado y se pusieron a escuchar lo que con tanta urgencia Macarena venía a contarles. Fabián que oyó desde su pieza, también llegó al comedor.

Y así, Macarena comenzó a explicarles lo que había conversado con Candela. De por qué no quería comer, de lo distinto que estaba todo en casa y de su miedo por eso de la "panodemia".

Poco a poco fueron conversando y mamá empezó a explicarles qué era una pandemia. "No se llama panodemia", aclaró el papá mientras sonreía.

Le explicó en palabras sencillas que esto era algo parecido a un resfrío muy fuerte que se contagiaba fácilmente, sobretodo a los abuelitos. Por eso era importante mantenerse en casa para no traer el virus a la familia.

- *¿Y qué es un virus?* preguntó Fabián.

En eso entró Candela y apoyándose en los pies de Fabián comenzó a rascarse con muchas ganas su pancita.

- *¡Uff!*, dijo Fabián. *¡Sal de aquí Candela!, ¡estás con pulgas! Papá, vamos a tener que bañarla mañana cuando haga calor.*

- *¡Eso es!*, dijo la mamá.

- *Sí*, dijo el papá. *Hay que bañarla sin falta mañana.*

- *¡Sí!*, dijo la mamá. *¡Eso!, sus pulgas son una muy buena forma para explicarles lo que es un virus. Y siguió diciendo:*

- *Al igual que las pulgas necesitan estar en el cuerpo de un animal para ahí alimentarse y crecer, así también los virus necesitan estar en el ser humano y a veces en algunos animales para poder vivir y crecer. Pero a diferencia de las pulgas de Candela que podemos ver, los virus son un millón de veces más pequeños que una pulga, tan pequeños que es imposible verlos solo con nuestros ojos. Y aún así cuando están en las personas nos enferman, igual que las pulgas a Candela.*

- *¡Ah!*, dijo Fabián. *¡Entonces si tenemos el virus nos dará por rascarnos y tendremos que bañarnos para que se nos salgan!*

Mamá y papá se sonrieron y le explicaron a los niños que en parte Fabián tenía razón.

-*Así como bañando a Candela las pulgas mueren y se van de su cuerpo, también nosotros debemos estar limpios, especialmente lavando muy seguido nuestras manos, para que no se queden los virus en ellas. Así podemos cuidarnos y no enfermarnos.*

El papá agregó: *También es importante que Candela no vaya al parque si tiene pulgas porque puede contagiar a otros perros. Por eso en este tiempo todas las familias están cada una en su casa para cuidarnos de no contagiarnos unos a otros.*

Entonces, pregunto Macarena: *¿nunca más podremos salir?*

La mamá continuó: *La verdad niños, no sabemos aún cuanto tiempo será necesario estar en casa,*

pero tenemos la buena noticia que en otros países ya están mejor y volverán muy pronto a sus escuelas, trabajos, ¡y al parque! Así es que es solo cuestión de cuidarnos y esperar. Y si nos enfermamos, cuidarnos aún más.

Hay muchas personas trabajando para que este virus no siga contagiando y ayudando a la gente enferma a estar mejor.

¿Cómo el Tío Hernán que trabaja en el Hospital? dijo Macarena.

- Así es, él y muchas personas más. Estamos seguros que si todos ponemos de nuestra parte lavando nuestras manos y evitando salir de casa, saldremos antes de esta "panodemia" ¡jajaja-ja! - se rieron todos.

Mmmmm, murmuró Fabián, y abrazando a su mamá dijo: ¿Pero saben?, a mí me gusta que estemos todos juntos en casa. Parece que voy a querer que se demore tanto en pasar el virus.
En ese momento todos rieron fuertemente. Al escucharlos, la abuela Rosa entró al comedor muy entusiasmada diciendo:

- ¡Miren! ¡Qué bueno verlos reír de nuevo! Parece que el virus nos hizo olvidar cómo se ríe y hasta disfrutar de lo bueno que es estar juntos!

Candela dejó de rascarse y parándose comenzó a mover su cola como signo de aprobación. ¡Tobías desde el patio parlotaba como nunca!

Entonces se dieron cuenta que la abuela tenía mucha razón. Estaban tan preocupados de lo que podría pasar que todos fueron contagiándose las caras serias y tristes.

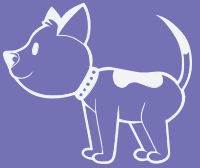
- ¡Parece que esto es tan contagioso como el virus! Dijo el papá.

Así, quedaron de acuerdo en conversar cada vez que tuvieran nuevas preguntas y decidieron no dejar que el virus les quitara la alegría de estar juntos y de poder compartir este tiempo disfrutando en casa.

Llegó la hora de comer. Fueron juntos a lavarse las manos y a preparar la mesa. Mientras, Candela y Pepo perseguían al papá para que llenara sus platos. ¡Candela había recuperado su apetito!

Y adivinen, ¿Qué postre había preparado la abuela para esa noche?

Y colorín colorado este cuento ha terminado...



www.teenstar.cl
contacto@teenstar.cl