

Escrito por

Kyle Horne
Erin Shields, CCLS
Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC



CORONA, EL DESCONSIDERADO

una historia con moraleja

Ilustrado por
Rebecca Yerezian-Santana, ATR

PRÓLOGO

La pandemia desatada por el nuevo coronavirus representa momentos de miedo y confusión para todos; hablar con los niños acerca de ello puede resultar difícil. Me entusiasma que Children's Hospital Los Angeles ayude a los niños a lidiar con estos temas tan importantes en un lenguaje que entiendan. Use este recurso para explicar, dar fuerza y entablar una conversación con los niños que formen parte de su vida. Y recuerde: estamos todos unidos ante el virus.

Natalie Portman

CORONA^{EL} DESCONSIDERADO

una historia con moraleja

ESCRITO POR

Kyle Horne
Erin Shields, CCLS
Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

ILUSTRADO POR

Rebecca Yeretian-Santana, ATR

TRADUCIDO POR

Anna Martorell, MATI, CT
Daniela E. Obregón, MST



Corona Coronavirus ha estado recorriendo el mundo. Todo el mundo está en casa intentando no encontrárselo. Bueno, no todos. Algunas personas deben trabajar: las personas que trabajan en hospitales, centros de lavandería, la policía, los bomberos, los productores y los vendedores de alimentos, y los voluntarios que ayudan a aquellas personas que se han quedado en casa. Todos hacen lo que está en sus manos para protegerse a ellos y a sus familias.

A Corona le han bautizado con infinidad de apodosos:



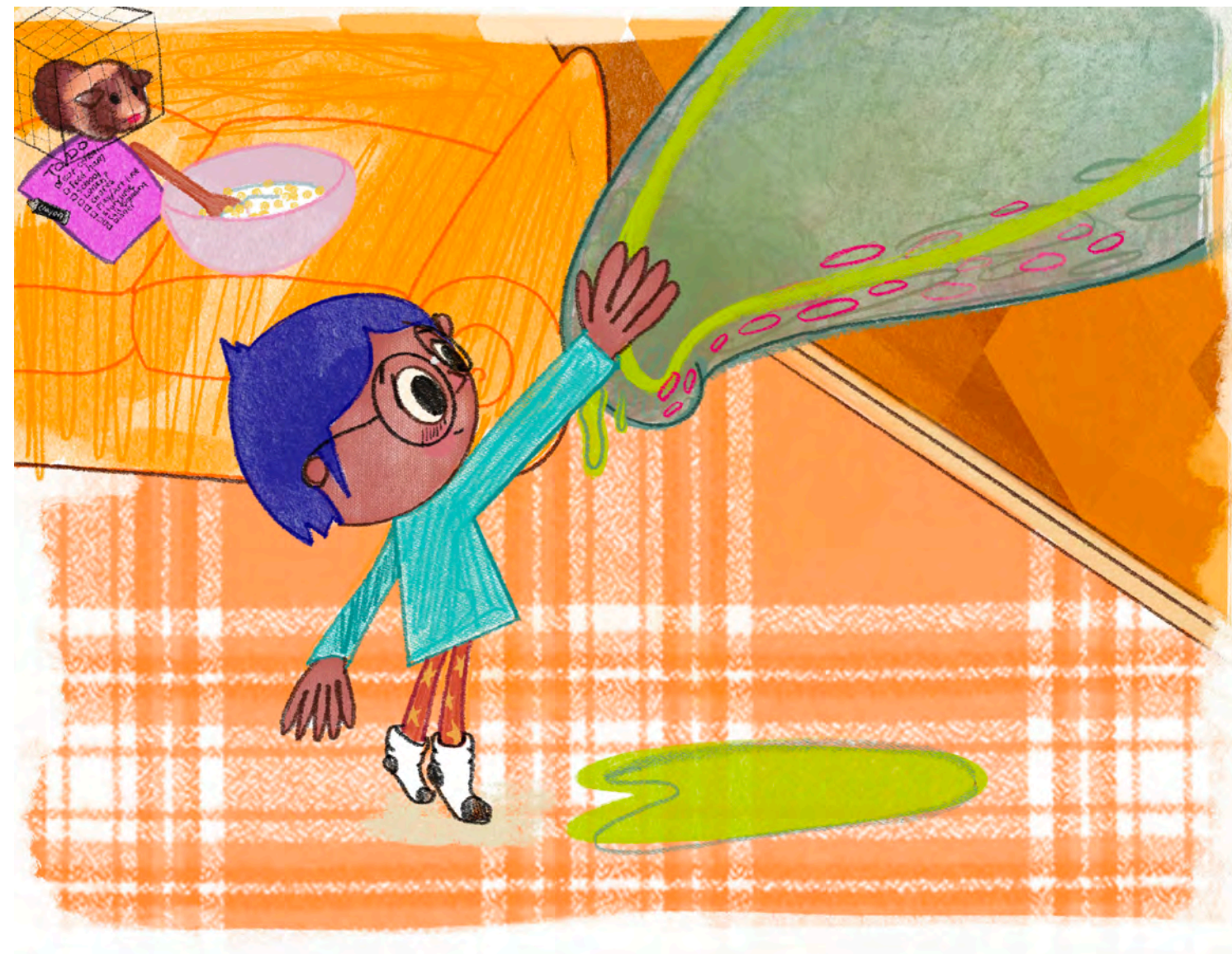
A pesar de que el coronavirus es invisible, se le puede aparecer a cualquiera: a los ricos y los pobres, a los niños y las personas adultas. Hoy, Corona está de visita en casa de una niña del vecindario.



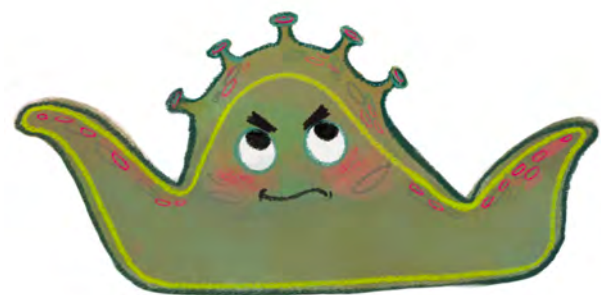
Disculpa,
¿se puede
saber
quién eres?



¡Qué bruto soy!
Me llamo Cornelius P. Chartreuse - Corona XIX (19).
Corona para los amigos.



**¡QUÉ
ASCO!**



**¿Qué pasa? ¡Si son solo gérmenes!
No se pueden ver,
pero estoy empapado.**



**¡Casi se
me olvida!
Es hora de
empezar la
conexión con
la escuela.**

¡Buf... la escuela!

Buenos días, clase. Hoy, les quiero enseñar unas cuantas cosas que podemos hacer tanto los niños como las personas adultas para combatir el coronavirus.



Sé que ahora esto puede dar un poco de miedo, pero con nuestras acciones, podemos ayudar:



Recuerden que, aunque no estemos en el mismo lugar,
estamos todos juntos ante el virus.



¡Juntos
para
siempre!

¿Juntos? ¡Para **NADA!**

¡Y que no se nos olvide
tener las manos limpias!

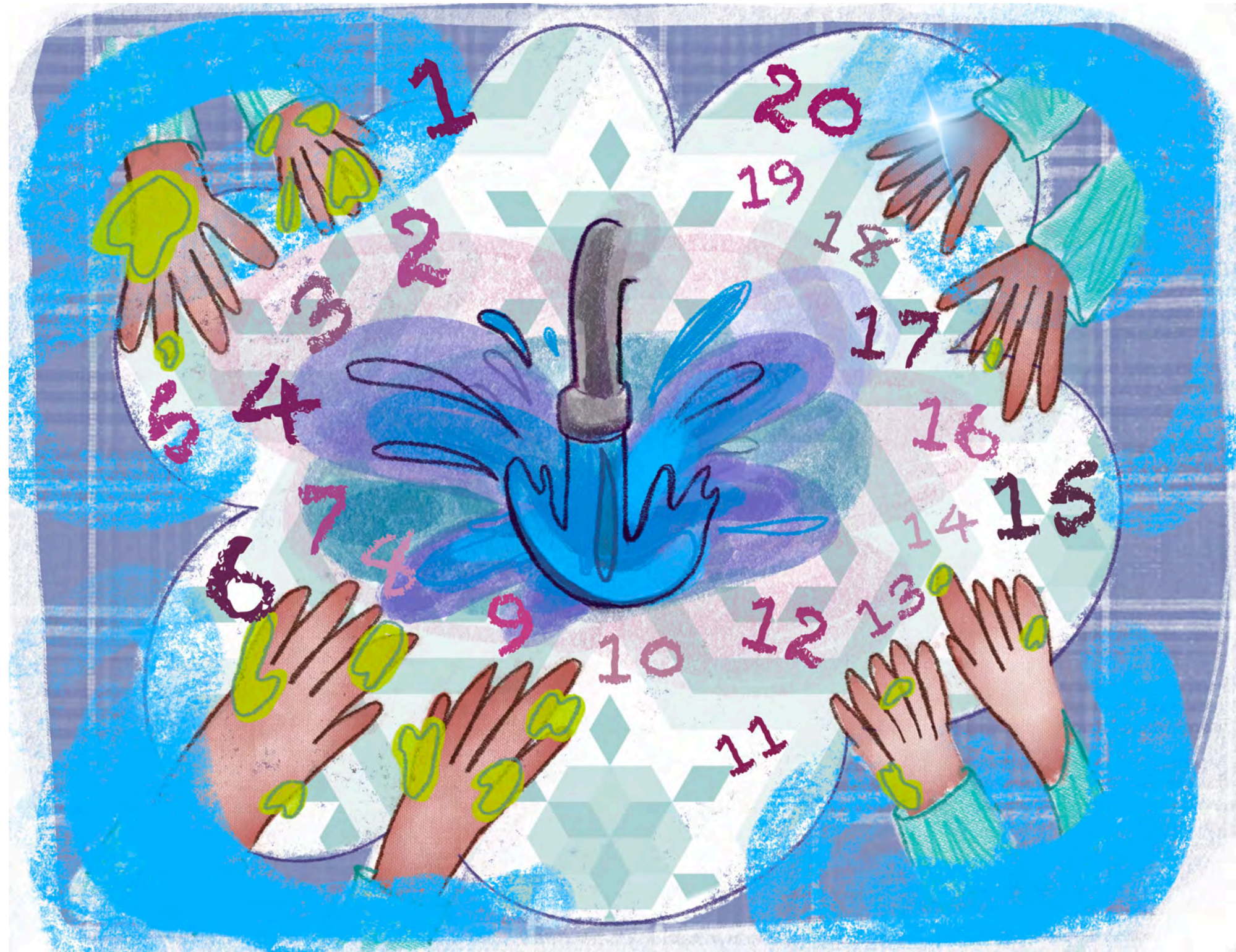
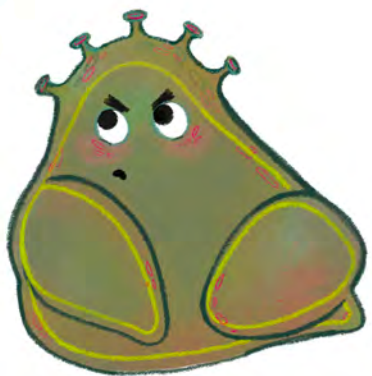




... 18, 19, 20
¡Bien! ¡Ya terminé!

¡Dame esos cinco!

¿He sido
yooo?



¡Oye! ¡Oye! Aléjate 6 pies, compañero.



¿6 pies tuyos
o 6 pies míos?

A ver...
¿Cómo se miden 6 pies?



1-2-3-
4-5-6



Ah...

Ahhh...

Ahhhh...

Ahhhhhhh...



AAAA

AACHIS

Se SUPONÍA
que tenías
que
estornudar
en la parte
interna
del codo.
¡Suerte que
mi escudo
protector
viscoso de
seis pies
me protege!



Esto no tiene gracia.



No tiene
ni MOCO
de gracia.



¡VETE ya!

Pues
no.



Llevo **todo el día**
limpiando y ya no puedo más.

No me creo que haya alguien a
quien le pueda gustar el olor de
estas toallitas desinfectantes.

¡A mí no!

Sigo intentando
lavarme las manos, pero
no es nada fácil.

Quiero salir al
patio a jugar.

Tengo mocos y
quiero meterme el dedo
en la nariz, aunque
sé que no debo.

Extraño a
mis amigos.

No puedo salir.

Me harté de mis juguetes.
Quiero volver a la escuela.

Me dicen que no me
toque la cara, pero
¡justo eso es lo único
que me apetece hacer!

¿Y dónde hay helado? ¿Cómo
se puede estar encerrado en
una casa sin helado? El helado
es imprescindible. Pero no se
puede salir a la tienda.

Vaya enredo... y encima, extraño muchísimo a mi abuelita.

He oído que la gente anda diciendo muchas cosas. Estoy preocupada.

¿Estás enferma?



Cariño, ¿qué te pasa?

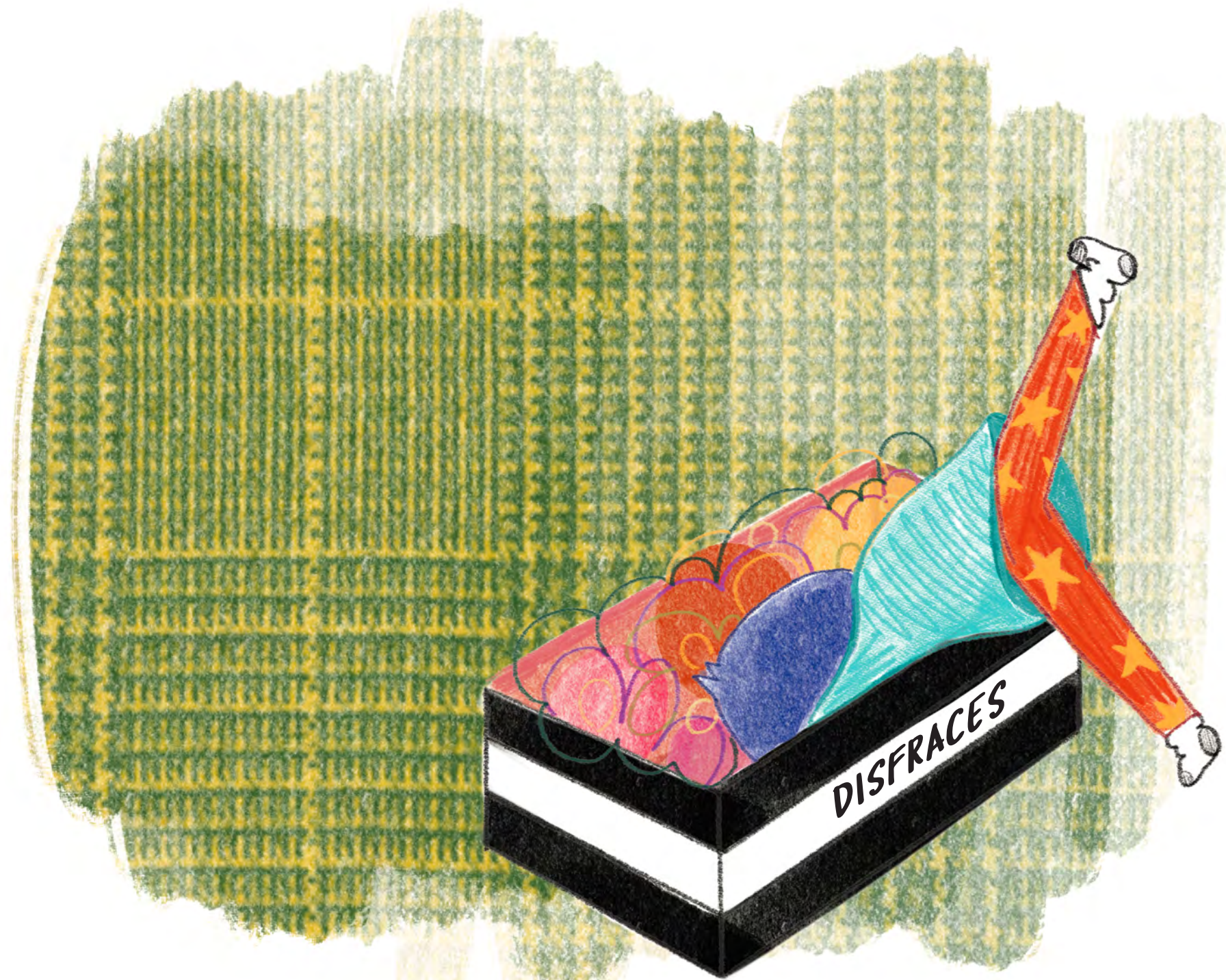
No, mi niña. Al igual que tú, estoy en casa protegiéndome.

De acuerdo. ¿Y si aun así nos ponemos enfermas?

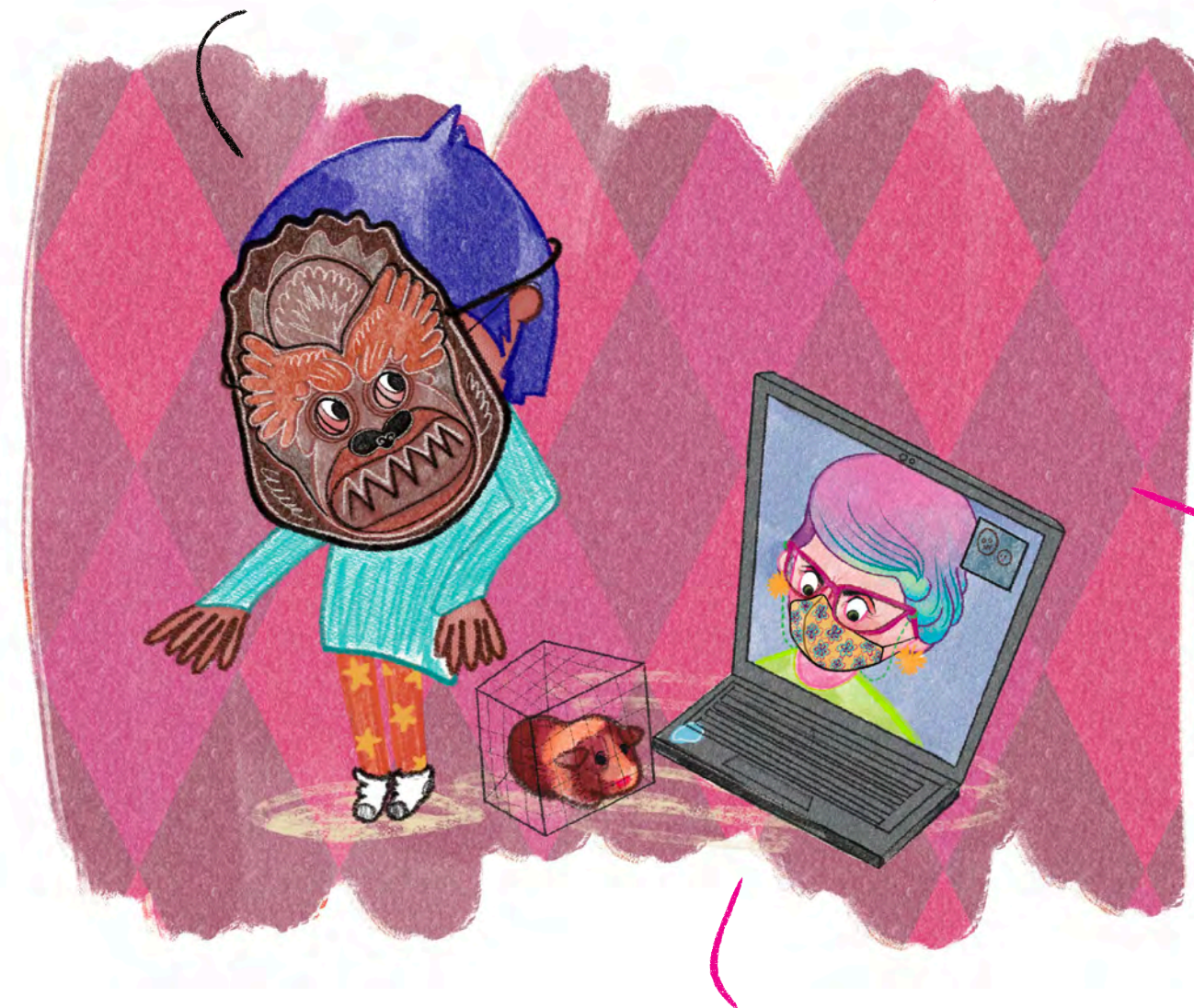
La mayoría de las personas mejoran estando en casa. Por suerte, si les hace falta ir al hospital, los médicos y las enfermeras están listos para ayudar. Yo estoy lista. Me elaboré mi propia mascarilla por si tengo que salir.



Mira: ¡yo también tengo una!



¡Ay, qué boba! Como esta.
Qué rara se ve.



¿Más rara que la
tuya de gorila?

Ahora todo
parece raro.
Y aterrador.

Creo que muchos de nosotros estamos asustados. Pero estás siendo muy valiente. Esta situación no durará para siempre. Te lo promete tu abuelita.

Ojalá pudiera darte un gran abrazo
y hacer que esto mejorara.



Ojalá...

Ojo... y yo,
¿eh?



Mmm... Me pregunto
para qué servirá
este botón...

¡NOOOOOO!



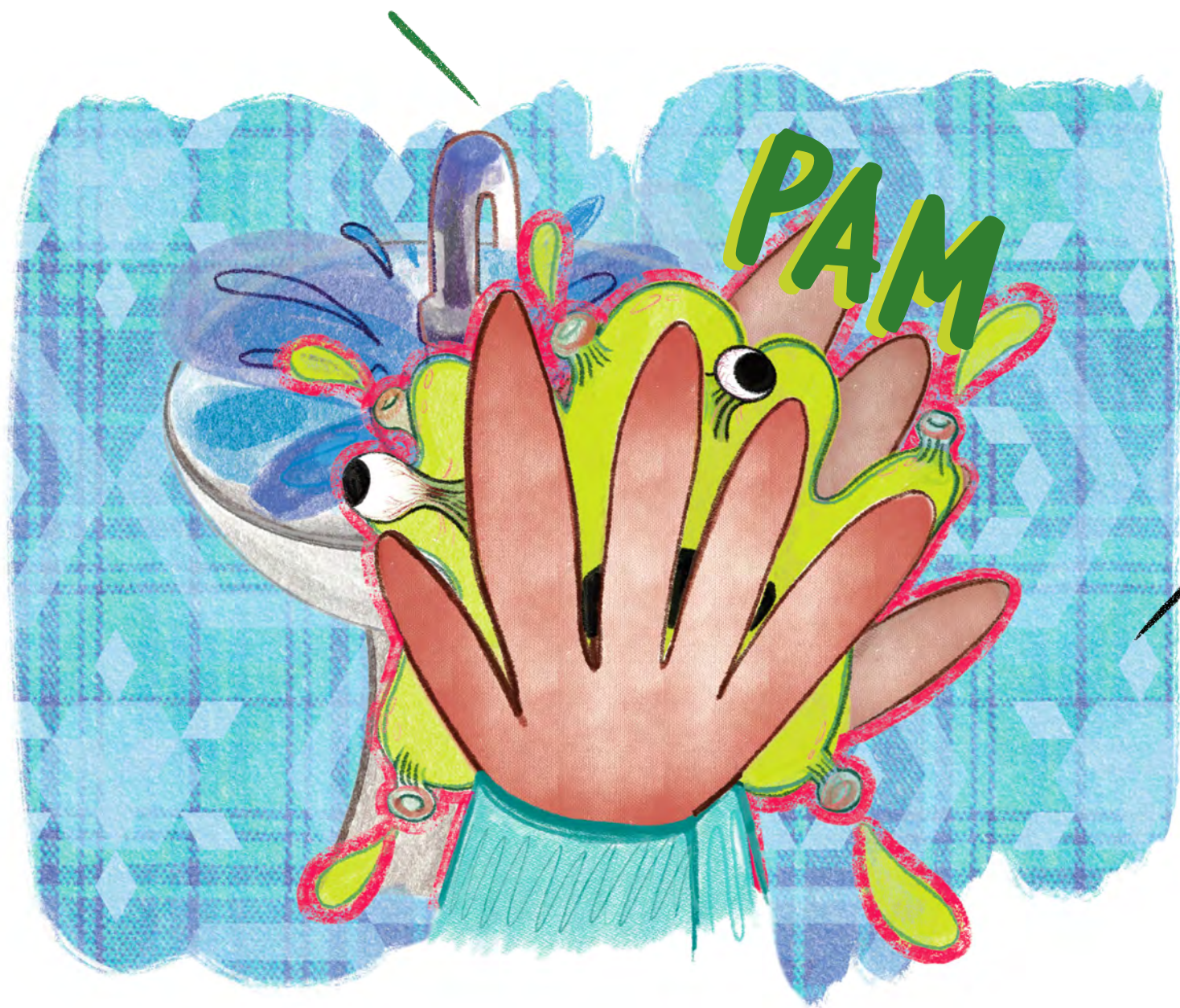
iTarará!

APAGADO



**iAj!
iYa no
aguanto
más!**

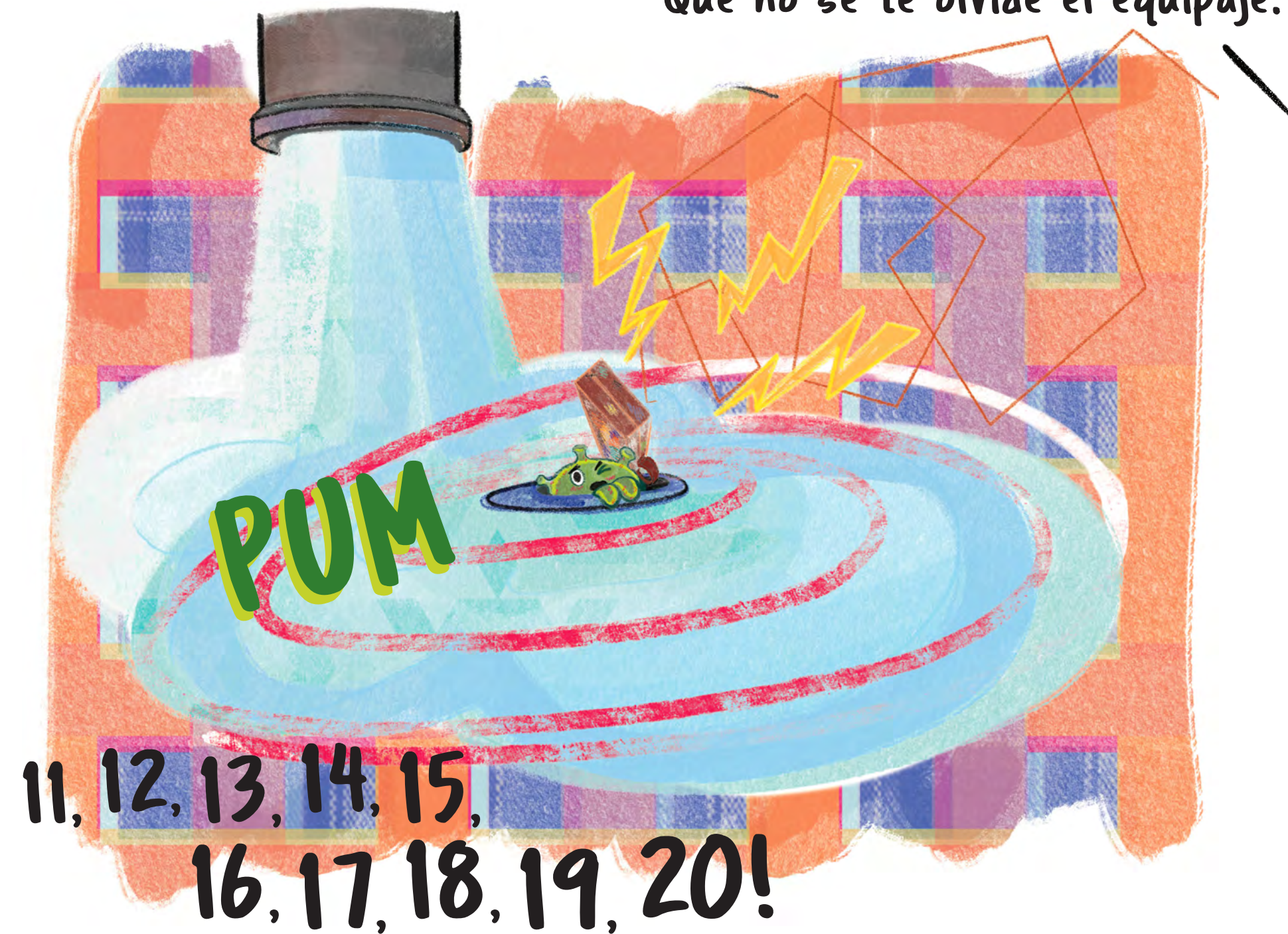
¿Ootra vez lavándote las manos?



CLAAARO.

11, 2, 3,
4, 5, 6,
7, 8, 9, 10,

Que no se te olvide el equipaje.



11, 12, 13, 14, 15,
16, 17, 18, 19, 20!

¡Sííí!

Ahora que ya desapareció,
tengo todo el tiempo
del mundo para amasar slime.

Ah, llamaré a mi abuelita
para que me dé su receta de
galletas de chispitas de chocolate.

¡La clase!

Tengo que averiguar todavía cómo haré la
presentación de mañana. ¿Sabías que hablo
otro idioma? Hello! El hámster y yo hemos
estado practicando. Es mi conejillo de Indias...

¡Funcionó!
¡Salió a la perfección!

Manos a la
obra pues.
Tiene que haber
por ahí
una receta.

Espero que tengamos suficientes.
¡Las chispitas de chocolate
son imprescindibles!

Qué ganas de compartirlas con mi familia
y explicar a mi clase cómo las prepararé.



¡Dame esos cinco!



Ahora, a lavarse las manos.

Fin



NOTA DE LOS AUTORES

Estimadas familias:

Estamos convencidos de que ya lo habrán oído antes, pero hágannos caso cuando les decimos que cualquier sentimiento que tengan es perfectamente válido. Estos son momentos sin precedentes. Puede que no sepan cómo gestionar las preguntas que les formule su niño. Y no importa de cuánta información dispongan. Como cuidador, esto puede desestabilizar mucho. Es natural querer proteger a los pequeños. A pesar de que se hace con la mejor de las intenciones, no obstante, puede convertirse en un problema. En muchas ocasiones, los niños sobredimensionan el miedo. Es importante dirigirnos a los niños de manera clara, sincera y directa. Somos conscientes de que puede resultar difícil explicar un tema tan amplio como el coronavirus. Confiamos en que este libro les sirva a ustedes para entablar esta conversación con los niños que forman parte de su vida. Queremos que le sirva a su niño para que este sienta que cuenta con una mayor sensación de control ante su propia protección y su salud, y la protección y la salud de aquellos a su alrededor.

No lo olviden: “Muchos de nosotros estamos asustados, pero están siendo muy valientes. Esta situación no durará para siempre. Se lo promete la abuelita”.

Kyle Horne, Erin Shields, CCLS, y Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

INCLUSO LOS MÁS PEQUES TIENEN MIEDOS GIGANTESCOS.

Puede que no hayan hablado con su niño sobre el coronavirus, pero es probable que este haya llegado a oír conversaciones o haya observado cambios en el hogar. A continuación, les mostramos cómo pueden hablar con los niños:

- Formulen preguntas con un final abierto del estilo “explícame qué sientes” o “¿qué sabes del coronavirus?”.
- Comuníquenles a los niños que es NORMAL tener sentimientos distintos. Puede que los niños se sientan confundidos, asustados, molestos, enfadados, abrumados, ansiosos, aburridos, etc.
- Garanticen y afirmen a los niños que todos (niños y adultos) estamos pasando por momentos difíciles. Pero no hace falta que los niños lo pasen solos.
- Ayuden a los niños a que encuentren a esa persona adulta o ese compañero en el que confían con el que puedan conversar cuando estén pasando por un momento difícil. Averigüen de qué manera los niños pueden establecer un vínculo con esa persona (con una llamada telefónica, una videollamada o con la redacción de una carta).
- Puesto que los gérmenes no se pueden observar en las manos ni en los juguetes de los niños, puede que a los niños les cueste entender por qué deben lavarse las manos muchas veces al día. Denles las indicaciones y los recordatorios para tirar a Corona por el desagüe.

LAS SABIAS PALABRAS DE LA ABUELITA

La “abuelita” puede aportarles a los niños algo de serenidad y claridad. A continuación, les mostramos algunos ejemplos de “la sabiduría de la abuelita” que pueden explorar junto con su niño:

- **Puede que a los niños les preocupen más los demás que ellos mismos.** Puede que les preocupen los otros cuidadores que estén trabajando, los familiares o los vecinos mayores, o un hermano o un amigo que padezca una enfermedad. Reconozcan la preocupación de los niños y creen un plan para establecer un vínculo.
- **La mayoría de las personas que se pongan enfermas podrán descansar, hidratarse y recuperarse en casa.** No obstante, si alguien precisa ir al hospital, los médicos y las enfermeras toman muchas precauciones para proteger y cuidar bien de los pacientes.
- **Que alguien se ponga enfermo no significa que esa persona sea “mala” persona o que haya hecho algo mal.** Insistimos: los niños no piensan igual que las personas adultas y puede que estos se culpabilicen a sí mismos. Es importante que se les aclare que ellos no provocaron que se pusieran enfermos (o que alguien se pusiera enfermo).
- **Es importante que los niños no se escondan si empiezan a sentir que están enfermos.** Muchas veces, los niños ocultan información si tienen miedo a meterse en problemas. Hablen con tranquilidad con su niño sobre cómo se siente y recuérdense que es importante que les comunique si siente que se pone enfermo.
- **Se trata de un aprendizaje constante.** Los niños hacen preguntas constantemente. Cuando se trata de la COVID-19, no contamos con todas las respuestas. Sean sinceros con ellos si no tienen la respuesta y busquen, de una manera adecuada a la edad, la manera de responder a lo que puedan. Y lo más importante de todo: apórtense a su niño la tranquilidad de que está protegido y que juntos van a salir de esto.
- **Puede que su niño no sea capaz de explicarles que está estresado, pero esto se verá reflejado en su comportamiento.** Puede que los niños se vuelvan más mandones, exigentes, malhumorados, irrespetuosos o desafiantes cuando estén pasando por momentos de estrés. Incluso los niños completamente independientes pueden parecer un poco más dependientes y tenerle más temor a la oscuridad. Es importante que las personas adultas entiendan que estos cambios de comportamiento no se deben a que los niños se estén portando mal adrede. Se deben a que los niños están teniendo unas sensaciones muy fuertes y no saben cómo gestionarlas. Den ejemplo y ayuden a los niños a reconocer cómo se sienten.

TRUCOS Y CONSEJOS PARA LA CUARENTENA

Una sensación de normalidad, junto con el establecimiento de límites marcados por los cuidadores, puede aportarles a los niños una sensación de seguridad durante estos momentos confusos.

- **Establezcan un horario y síganlo.** De esta manera, los niños sabrán qué esperar a lo largo del día. Acuérdense de ser coherentes en cuanto a las horas de levantarse, tomar la siesta y acostarse.
- **Descubran actividades creativas o divertidas que pueda hacer su niño** con todo este tiempo de más en su haber (hornear, redactar cartas, organizar una fiesta de baile, empezar con proyectos artísticos, inventarse historias, leer libros, cantar karaoke, jugar a la búsqueda del tesoro u organizar una obra de teatro con títeres).
- **Piensen cuánto tiempo frente a una pantalla** es adecuado que pase su niño según su edad y establezcan parámetros. Puede que le tengan que hacer una cuenta atrás del tiempo que dispone.
- **Fomenten que tengan un rato para jugar o para pasear tranquilamente** por el vecindario (acompañados de una persona adulta).
- **Los niños más pequeños puede que no sepan contar mientras se lavan las manos.** Usen una canción o una rima que les sirva para indicar que se laven las manos durante 20 segundos.

“Este libro es un increíble recurso para facilitar que las personas adultas conversen con los niños acerca de las experiencias que estos viven en momentos difíciles. Una visita de Corona reconoce varias de las maneras en las que puede que se sientan los niños, encuentra maneras de estar vinculado y sobrellevar la convivencia en casa, y define qué es el coronavirus y cómo protegerse. ‘Corona, el desconsiderado’ no solo informa sobre el virus, sino que recuerda a los niños y a las personas adultas que los sentimientos son algo normal y que está en sus manos poder sentirse mejor”.

Karen C. Rogers, PhD

Psicóloga clínica, Children’s Hospital Los Angeles

“Como directiva en el sector de atención de la salud y enfermera, he vivido esta pandemia desde la perspectiva médica y desde la de la atención de la salud. Hace poco, mi hijo me preguntó: ‘Mamá, ¿cuándo terminará todo esto?’ Como madre, le expliqué que no lo sabía. Le contesté: ‘Puede que tarde un tiempo’. Nuestros niños han oído, visto y vivido esta pandemia desde su propia perspectiva. Este libro puede servir de ayuda para conversar con los niños y entender cómo ven ellos la situación, qué les genera ansiedad y qué les provoca miedo. Nos ofrece una gran oportunidad de que los niños tengan más libertad de expresarse mediante palabras de consuelo, explicaciones y amor”.

Rhonda Foster, EdD, RN

Directora de Enfermería y vicepresidenta de Servicios de Atención al Paciente

Children’s Hospital Los Angeles



CHLA.org