

20:00



María Ángeles de la Cruz Fortún  
Laura Hernández Merino  
Laura Rodríguez Navarro  
Gema Díaz Herrero

# Aplausos para Mamá

HOSPITAL +



GRACIAS

# APLAUSOS PARA MAMÁ

CUENTO PARA ATENDER LAS VIVENCIAS EMOCIONALES DE LOS HIJOS E HIJAS DEL PERSONAL  
SANITARIO DURANTE EL CORONAVIRUS

*Texto:*

María Ángeles de la Cruz Fortún  
Laura Hernández Merino  
Laura Rodríguez Navarro

*Para Bea, porque para nosotras has sido la  
inspiración de esta historia y junto con Marta,  
Carlos y Moncho dais vida a nuestros personajes.  
Gracias por tu optimismo y por estar ahí siempre.  
Nuestros aplausos son para ti.*

*Ilustraciones:*

Gema Díaz Herrero

Cualquier forma de reproducción, distribución o comunicación pública de esta obra solo puede ser realizada citando a sus titulares. Al respetar las leyes del copyright está respaldando a las autoras y permitiendo que continúen con las publicaciones.

## Este cuento es para ti

A lo mejor tu papá o tu mamá trabaja en un hospital o en otro lugar luchando de manera incansable para vencer al virus. Puede que trabaje en las fuerzas y cuerpos de seguridad, en una farmacia, en limpieza o en una residencia...

A través del cuento te acompañaremos en este tiempo de emociones raras y pensamientos confusos y aprenderemos trucos para sentirnos mejor.





Hola, soy Marta y mi mamá trabaja en un hospital, así que este tiempo de quedarnos en casa por el coronavirus está siendo un poco más difícil.

Tengo un hermano, se llama Carlos y juntos jugamos a que vamos en un barco pirata y yo soy una sirena enfermera, como mi mamá.

Papá pasa mucho tiempo trabajando con su ordenador y nos despierta siempre con una canción rockera y con unas tostadas súper ricas.

Algunos días nos levantamos y mamá ya se ha ido al hospital y empiezan los pensamientos confusos que me hacen sentir emociones raras que noto en mi cuerpo.

¿Te apetece unir cada nube con sus gotas y dónde caen en el cuerpo?  
¡Todas las respuestas son válidas!



"Mamá se va a poner malita"

"Esto no va a acabar nunca"

Tristeza

"No puedo abrazar a mamá"



Miedo

Nervios

"Mamá nunca está en casa"

Enfado



Pero si hay una cosa que siempre siento es que echo de menos a mamá.

Por eso a veces cierro fuerte los ojos y me imagino que mamá es un hada con unas alas preciosas y muy grandes con las que me abraza y siento todo su **AMOR**.

Papá tiene una lista muy chula con todas las cosas que podemos hacer para llevar mejor estos días.

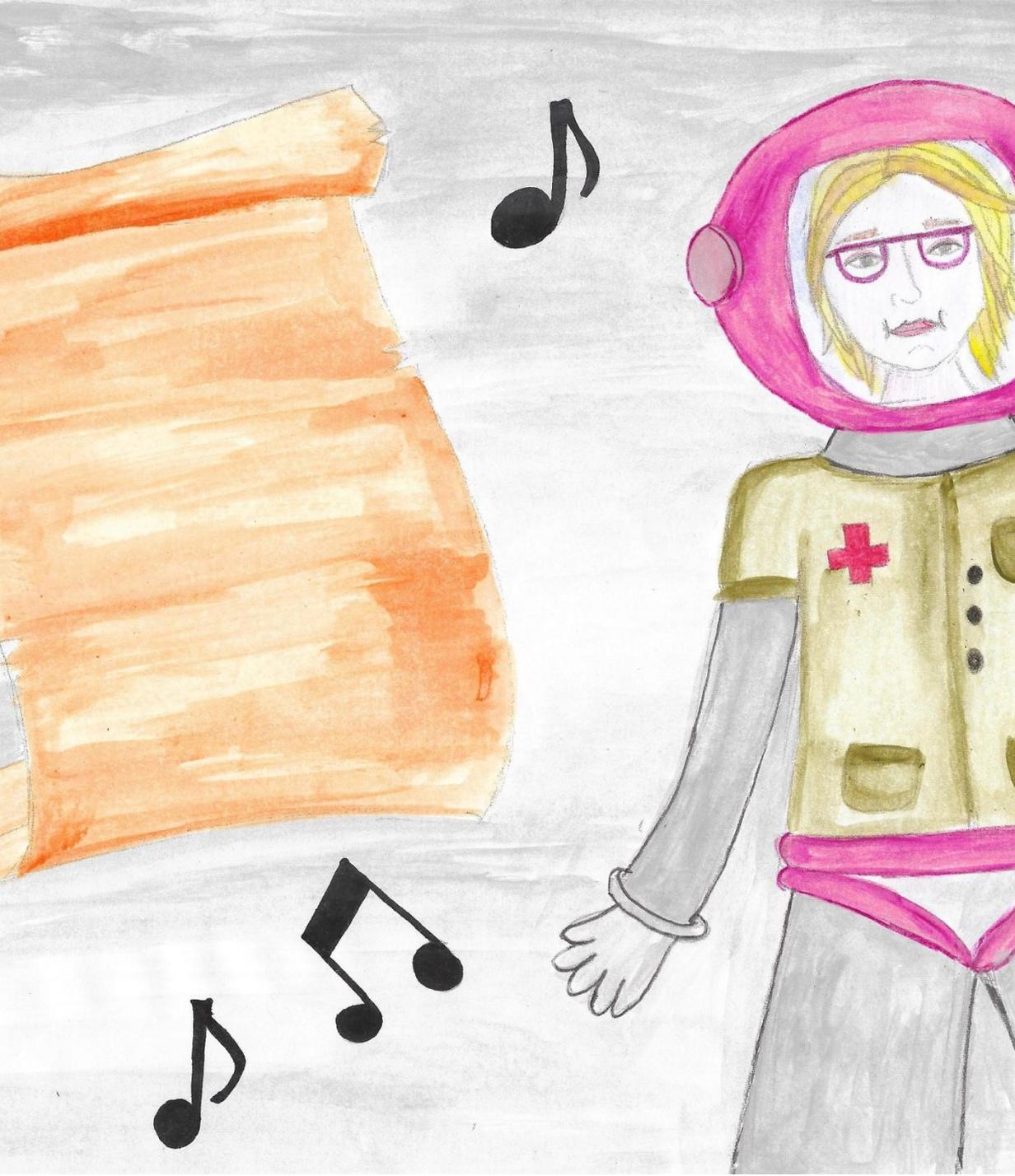
Tiene horarios y actividades, y en mi familia hemos creado nuestro propio universo. Por ejemplo, hemos decidido que en casa todos los días son cumpleaños.

Mi parte preferida de nuestro universo es el **RINCÓN PARA SENTIR**.

En él nos dejamos notitas cuando queremos decirnos algo pero no estamos juntos.

También puedes crear tu propio rincón para sentir





Siempre que mamá llega a casa parece una astronauta.

Como no podemos tocarnos todavía, nos mandamos **ABRAZOS Y BESOS "VOLADORES"**.

Antes de abrazarnos de verdad tiene que quitarse el traje y lavarse muy bien. A mí eso se me hace muy largo, así que nos hemos inventado una **CANCIÓN** para que el tiempo pase volando.

Si quieres tú también puedes inventarte una canción para ese momento



A veces mamá viene triste, otras viene preocupada y otras muy cansada.

Entonces nos sentamos en el sofá y mamá nos dice: "estamos en una situación poco normal donde todo, todo lo que sentimos es normal. Pero estas emociones no duran siempre. ¿Queréis que os enseñe algunos **TRUCOS** para sentirnos mejor?"

## TRUCOS

- ☺ Coger aire y soltarlo despacito como si hincharas un globo.
  - ☺ Estirarte como un árbol.
  - ☺ Dibujar lo que sientes.
  - ☺ Amasar pan, plastilina....
  - ☺ Poner música alegre.
  - ☺ Mover el cuerpo bailando.
- ¿Qué más se te ocurre a ti?



Mamá también nos contó que existe un hilo que no se ve y que une a las personas que se quieren de corazón a corazón.

Lo bueno de este hilo es que no se puede romper nunca y que nos mantiene conectados estemos donde estemos.

Así que cuando mamá está en el hospital yo me siento conectada con ella a través de **NUUESTRO HILO**.

Si quieres puedes colorear el hilo de tu color preferido y dibujar a las personas con las que te conecta



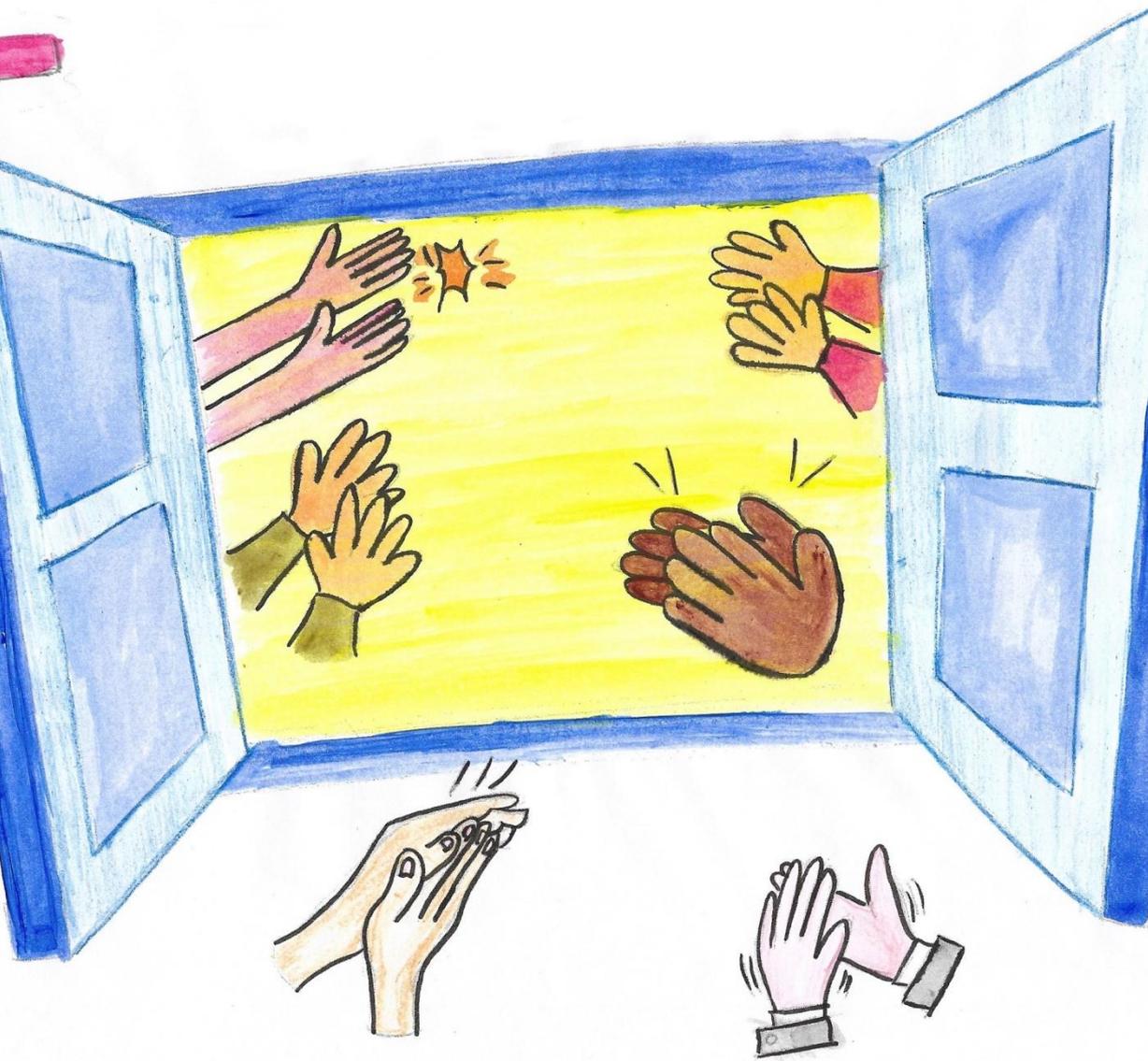
Mi papá también se sabe trucos.

Con él pensamos y escribimos en la pizarra las **COSAS BUENAS** que tenemos y que nos pasan.

A veces lo hacemos en familia y eso es lo mejor de todo.

¿Qué escribirías en tu pizarra?





Al final del día todo el vecindario aplaude a mi mamá.

Carlos y yo nos sentimos muy orgullosos.

Mamá siempre dice que ese **APLAUSO** es para todos los niños y las niñas porque...

**¡LO ESTAMOS HACIENDO GENIAL!**



## ¿POR QUÉ ESTE CUENTO?

Decidimos juntarnos y escribir este cuento ya que llevamos mucho tiempo trabajando a nivel emocional con niños y niñas y nos dimos cuenta de que las familias con personal sanitario tienen una vivencia un poco diferente en estos momentos del Covid-19. Pensamos que podrían necesitar algún recurso para sentirse mejor, lo que hemos tratado de plasmar en este material con todo nuestro cariño.

*¡Esperamos que os sea de utilidad!*

María Ángeles de la Cruz: psicóloga infantil M-20096. [www.coletasyverdi.com](http://www.coletasyverdi.com)

Laura Hernández Merino: psicóloga infantil M-20862. [www.laurahernandez.es](http://www.laurahernandez.es)

Laura Rodríguez Navarro: psicóloga infantil M-21182. [www.coletasyverdi.com](http://www.coletasyverdi.com)

Ilustraciones: Gema Díaz Herrero

**“Lo que embellece al desierto  
es que esconde un pozo en  
cualquier parte”**

***El Principito, Saint-Exupéry***

