

Adaptación
"Clementina vuelve
al colegio"

CLEMENTINA VUELVE AL JARDÍN

Por: María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

@psicologa.mariajosecamiruaga

Ilustraciones: @manka_kasha

Diseño: Ximena Sahli

Corrección de textos: Carla Mujica
y Alejandrina Eyzaguirre



Clementina, esa niña como tú, ¡va a volver al jardín en unos días más!

Cuando le contaron, Clementina rápidamente comenzó a recordar cómo sería volver a jugar y explorar con sus amigos. ¡Clementina se sintió muy contenta!





Pero mientras recordaba todo esto, Clementina comenzó a tener algunas dudas.

Ella, ya había aprendido que cuando no entendía algunas cosas sus papás la podían ayudar. Cuando le explicaban lo que iba a suceder, se sentía más tranquila.



30.03.15. 7:15
manKa_Kasha

Así que Clementina
fue corriendo a la cocina donde
estaban sus papás y les preguntó
algunas cosas que no entendía:

–¿Voy a tener que ir con mascarilla
al jardín? ¿Cómo nos vamos
a cuidar? ¿Voy a poder estar
con todos mis amigos?
–preguntó Clementina.

Sus papás le respondieron todo lo que sabían.

Clementina ya se había dado cuenta que mientras siguiera el coronavirus las cosas no iban a ser igual que antes, aunque a ella le hubiese gustado.

Lo bueno, es que ahora por lo menos podía volver al jardín, jugar y estar con sus amigos, y eso la ponía muy contenta.





¡Por fin llegó el día de ir al jardín!

Cuando su mamá la llevó a su sala y vio a sus educadoras, Clementina empezó a sentirse ansiosa.

Había estado muchos meses en la casa con sus papás, y ahora tenía que quedarse ahí.

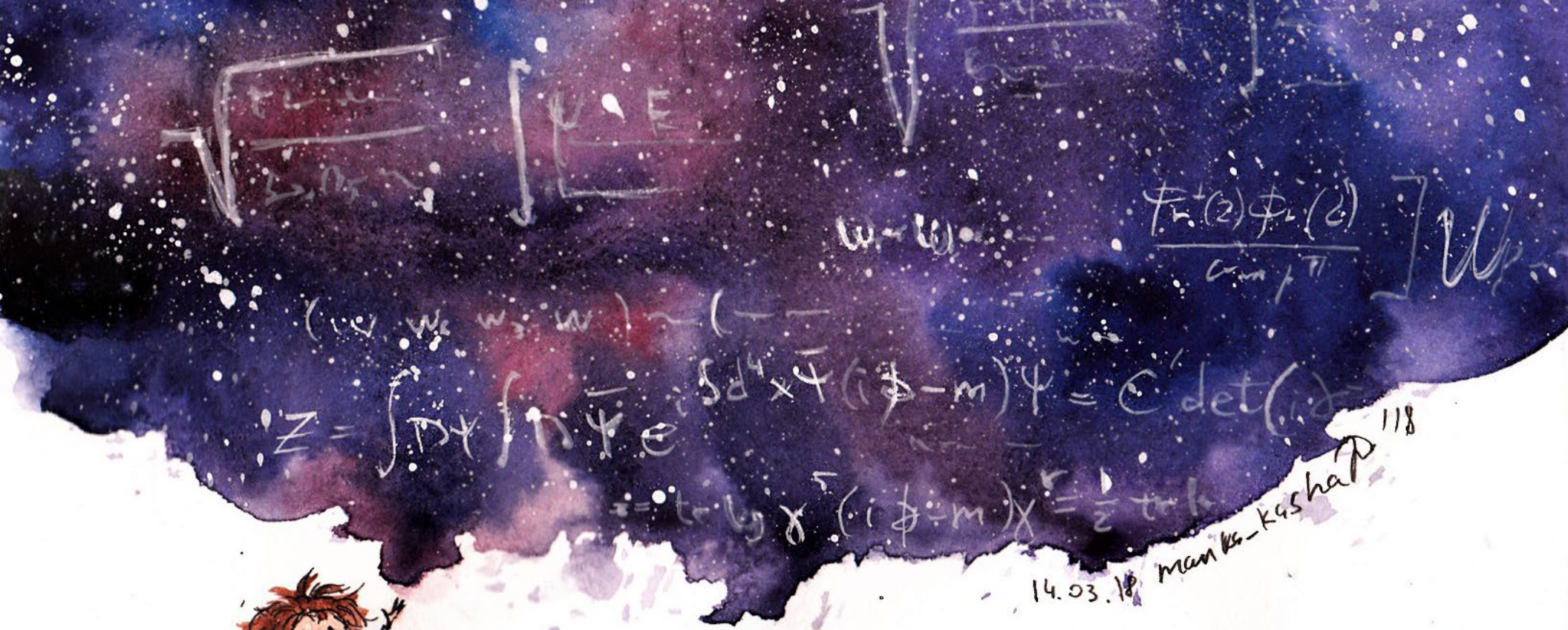
Clementina no había imaginado que iba a sentirse así. De repente, se agarró fuerte de su mamá, sin ninguna intención de dejarla ir.





La mamá de Clementina
se agachó y le preguntó.
-¿Qué pasa Clementina?

Clementina le dijo
preocupada: -¡No quiero
que te vayas!, ¡estoy
nerviosa!



Su mamá le dijo: –Clementina, me imagino que en este tiempo te acostumbraste a estar en la casa con nosotros, pero recuerda que lo pasabas muy bien en el jardín, explorando y jugando con tus amigos, y que están haciendo muchas cosas para cuidarlos.

–Ahora vas a poder jugar y en la tarde estaremos todos juntos en la casa otra vez. Mientras estés en el jardín el señor oso te puede acompañar. Él también tiene muchas ganas de pasarlo bien, ¡igual que tú!

Antes de que su mamá se fuera, le dio un fuerte abrazo y muchos besos para despedirse. Cuando iba a entrar a su sala, se dio cuenta que todavía estaba un poco nerviosa.

Clementina de a poco fue soltando a su mamá. Ella tenía razón. Sería entretenido estar un rato en el jardín y después irse a su casa.



Pero recordó que cuando estaba así, le servía mucho tomar aire contando hasta cinco y botarlo lentamente. Después de hacerlo algunas veces, se sintió más tranquila. Apretó fuerte al señor oso y entró.

Cuando caminó a su sala y la vieron, todos la saludaron a la distancia, ¡pero con mucho cariño!





A Clementina le costó algunos días acostumbrarse al jardín nuevamente, y a las cosas nuevas que deberían hacer mientras estuviera el coronavirus por ahí.

Pero después de algunos días,
ya se sentía feliz para tener
muchas nuevas aventuras con sus
amigos y el señor oso.





Cierra tus ojos e imagínate que estás en tu jardín: ¿Cómo te imaginas ese día? ¿Cómo crees que te vas a sentir en ese momento?

¿Te imaginas que cosas van a ser distintas? ¿Sabías que tus educadoras van a tener que estar con mascarilla y no podrán darte esos abrazos que siempre te dan aunque tengan muchas ganas?

¿Qué tienes ganas de hacer cuando vuelvas?

Recuerda las cosas que son importantes para cuidarte y cuidar a los demás:

- ☆ Lávate las manos muy seguido.
- ☆ Conversar acerca de lo que estás sintiendo con un adulto si necesitas compañía.
- ☆ Píde ayuda cuando la necesites.



PARA LOS PAPÁS, TUTORES O EDUCADORES



Algunos lineamientos generales sobre el manejo de la ansiedad de separación

1. Es importante recordar que todos los niños son únicos y han tenido vivencias muy distintas este tiempo. Estas son solo sugerencias generales para prepararlos mejor para entrar al jardín.
2. Anticipar lo que sucederá. Dar un espacio para conversación y para que puedan resolver sus dudas.
3. Ayudarlos a discriminar lo que sienten y poner sus emociones en palabras.
4. Validar sus emociones. Por ejemplo se puede decir: entiendo que estés nervioso(a).
5. Darles seguridad con respecto a la posibilidad de contagio. Mostrarles las medidas de cuidado que se están tomando
6. Entregar visión optimista del futuro. Recordarles que esto será así por un tiempo, que tiene fin.

PARA LOS PAPÁS, TUTORES O EDUCADORES

Algunos lineamientos generales sobre el manejo de la ansiedad de separación



7. Fijar nuevas rutinas y ser constantes con ellas.
8. Monitorear nuestras propias emociones como padres, para poderles transmitir seguridad y confianza.
9. Cumplir con las promesas que se hagan.
10. Tener en cuenta que éste es un proceso gradual y pueden haber retrocesos.

PARA LOS PAPÁS, TUTORES O EDUCADORES

Objetivos abordados en el cuento



1. Fomentar el diálogo con los niños y apoyar la entrega de información adecuada a su edad.
2. Normalizar emociones que pueden sentir en estas circunstancias y fomentar diálogo sobre emociones.
3. Anticipar la vuelta a clases y conversar acerca de las condiciones en que se realizará, para así disminuir la ansiedad en niños.
4. Visibilizar las preocupaciones frente a este nuevo escenario.



María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

ps.mjcamiruaga@gmail.com



@psicologa.mariajosecamiruaga



Ilustraciones

@manka_kasha



Diseño

Ximena Sahli

xsahli@gmail.com

