

אי.אם.ד.י.אר. - ישראל
EMDR-IL

JULI Y el CORONAVIRUS

Estie Bar-Sade
st@elkol.co.il
EMDRC@ATRAINER



Ilustraciones: Nitzán Rozenberg
www.instagram.com/RozensMind | www.rozensmind.com
Traducción: Tzipi Faust



Me llamo Juli.

Soy una nena como cualquier otra nena
que vive en una casa como cualquier otra,
con una familia como muchas otras.

Mi vida era muy normal.
Iba todos los días al jardín de infantes,
jugaba con amigos, iba a todo tipo de
actividades, y visitaba a mis abuelos.

Todo era normal y tranquilo
hasta que un día algo cambió...

Dejé de ir al jardín.
Y también a casa de mis amigos porque dicen
que ahí había mucha gente.
Y dejé de ir a mis actividades.
Lo más triste es que desde ese día solo pude
ver a mis abuelos desde lejos.

Mamá y papá dicen que es por el Coronavirus.
Todos los días ven las noticias y cada vez están
más preocupados.





Papá dice que Corona es un virus que se transmite de persona a persona cuando uno toca al otro y cuando estornudamos muy cerca del otro.

Y que es muy importante lavarse muy bien las manos, desinfectar todo y no abrazarse con amigos ni con gente mayor.

Por eso aprendí a lavarme muy bien las manos. ¡Papá y mamá se la pasan limpiando todo el tiempo!

Lo que más rabia me da es que no puedo acercarme a mis amigas y mis amigos.

Me contaron que el abuelo de Rona, mi amiga del jardín, se contagió.

Rona está muy triste y por momentos, yo también.

Mamá dice que tener miedo es normal, que todos los chicos sienten miedo y entonces pueden aparecer sensaciones feas en el cuerpo.

Yo trato de entender:
¿Qué es este Coronavirus?

¿Será un monstruo grande que viene y mata?

¿O un mosquito chiquito, casi invisible, que
pica y nos contagia?

Me da mucho miedo porque no lo podemos
ver a simple vista.





¿Ustedes también sienten
miedos como esos?

¿Se sienten a veces tristes,
como yo?





Papá me dijo que el abuelo de Rona está en aislamiento y que de esa manera lo están curando.

También me contó que se trata de una enfermedad que ataca a los viejitos. Yo estoy preocupada por mi abuelo y mi abuela porque son muy grandes.

¿Ustedes también se preocupan por alguien que quieren?



A veces me siento triste y me vienen a la
cabeza pensamientos feos.
Entonces mamá me dice:
-¡Pensemos en cosas agradables!

Y entonces nos acordamos de la playa,
de mi perrito Rex y del helado de vainilla
que a mí me gusta...
Y mi corazón se llena de amor.





A veces me pongo nerviosa
porque siento miedos.
Entonces mamá me dice:
"Hagamos el abrazo de la mariposa"
Imaginémonos juntas un lugar
seguro y calmo.
Hagamos toquitos así... una vez en el
hombro derecho y otra en el izquierdo...
toquitos a ritmo...

Hay noches que no me puedo dormir y siento
tensión en el cuerpo.
Entonces papá me acaricia la planta de los
pies, y nos miramos a los ojos,
y hacemos toquecitos cada vez
en la palma de otra mano
hasta que la tensión desaparece.
Y entonces... respiramos profundamente.





Papá dice que al final todo se va a arreglar.

Y agrega que ahora él está conmigo.

Y que al final el virus se va a ir.

Cuando ven las noticias
y me piden estar en silencio,
me imagino que otra vez dicen ahí cosas feas.
Y que quizás no podamos salir de casa.

Entonces me pongo a saltar
de un lado al otro, de un lado al otro...
Y bailo un baile que inventé,
saltando de un lado al otro
por toda la casa.





¿También ustedes tienen un baile especial?

Lo más difícil es cuando le pregunto a mamá:

- ¿Cuándo se va a terminar todo esto?

Y mamá dice que ella no sabe,
pero espera que sea dentro de poco...
y yo me pongo muy triste.

Entonces mamá me dice: - ¡Vení y dame un
abrazo fuerte, muy fuerte!

Me hace toquecitos sobre los hombros,
me hamaca de un lado al otro,
me promete que al final todo esto
se va a terminar, y que al final las cosas
volverán a ser normales como antes.

Mamá me propuso que aprenda a
tranquilizarme cuando
tenga miedos y nervios.

Y yo descubrí que puedo calmarme si solo
pienso en lo que está pasando ahora:
por ejemplo, en el abrazo de mi mamá.



¿Ustedes también tiene una forma especial de tranquilizarse?

¿Qué se dicen a ustedes mismos?

¿Se dicen que todo se arreglará al final?

¿O se dicen que son fuertes?

¿O quizás piensan que todo volverá a ser como era antes: normal y común?



Juli y el Coronavirus
Esty Bar-Sade
st@elkol.co.il
EMDRC@ATRAINER

Ilustraciones: Nitzán Rozenberg
www.instagram.com/RozensMind
www.rozensmind.com

Traducción: Tzipi Faust

