

LIC. MARÍA CRISTINA GAY
ILUSTRACIONES: GASTÓN ZAMPAR

¿CUÁNDO SALIMOS?

GUIA PARA PADRES



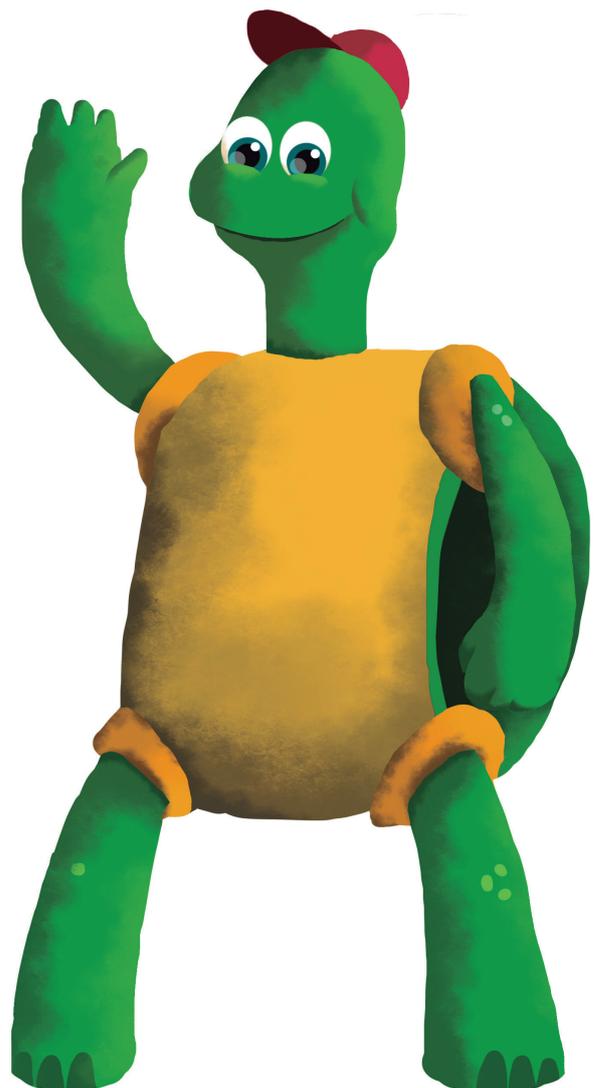
HOLA, MI NOMBRE ES **GUILLE**.

SOY UNA TORTUGA AMIGA DE MANUELITA, LA DE LA CANCIÓN.

SÉ QUE HACE MUCHOS DÍAS QUE ESTÁN EN CASA SIN PODER SALIR.

AL IGUAL QUE DONDE VIVO YO, LOS NIÑOS Y NIÑAS DE OTROS PUEBLOS, CIUDADES Y PAÍSES TAMPOCO PUEDEN HACERLO. YO DE ESTO SÉ MUCHO, PORQUE ALGUNOS ANIMALES COMO LOS OSOS, ARDILLAS, LAGARTIJAS, ALGUNAS RANAS Y MIS HERMANAS LAS TORTUGAS, HIBERNAMOS.

HIBERNAR ES PASAR EL INVIERNO EN NUESTRAS CASITAS SIN SALIR PORQUE, POR EL FRÍO Y LA FALTA DE ALIMENTOS, PODEMOS ESTAR EN PELIGRO. EN NUESTRA CASITA, EN UNA CUEVA O EN NUESTRO CAPARAZÓN, ESTAMOS SEGUROS DURMIENDO TODO EL INVIERNO.



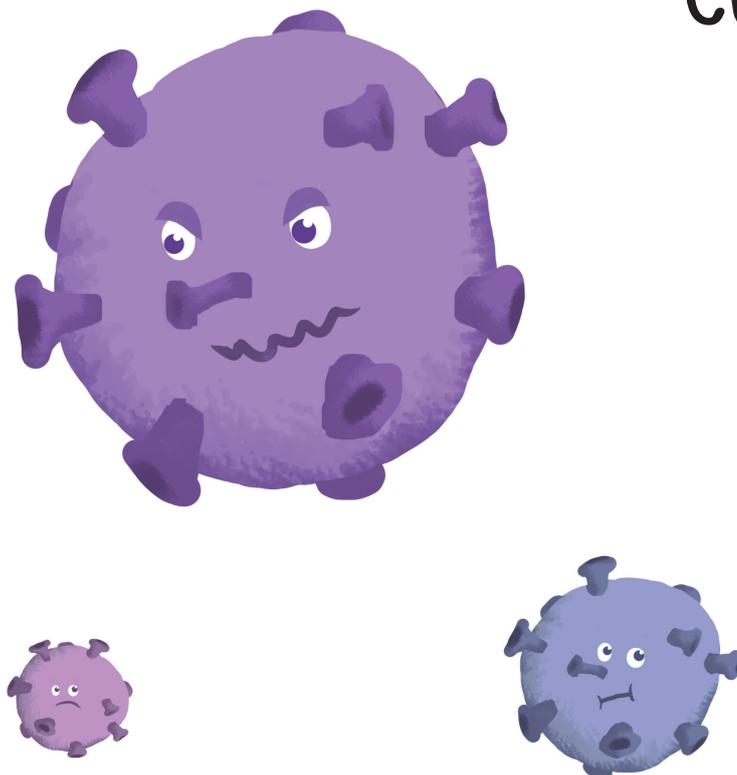
LA GRAN DIFERENCIA ES QUE USTEDES NO SE TUVIERON QUE QUEDAR PORQUE LO ELIGIERON O POR SU NATURALEZA: LOS HUMANOS CUANDO TIENEN FRÍO SE ABRIGAN BIEN CON CAMPERA, BUFANDA, GORRO Y ¡LISTO!. Es MÁS, CUANDO SE EMPEZARON A QUEDAR EN CASA ¡TODAVÍA HACÍA CALOR!.

SE PREGUNTARÁN ENTONCES: SI NO FUE POR FRÍO, ¿POR QUÉ FUE?.

QUIZÁS ALGUNOS YA LO SEPAN Y OTROS NO.

LA RESPUESTA ES QUE AFUERA DE CASA HAY UNOS VIRUS MALOS QUE PUEDEN HACER QUE TODOS SE ENFERMEN Y SE LLAMAN

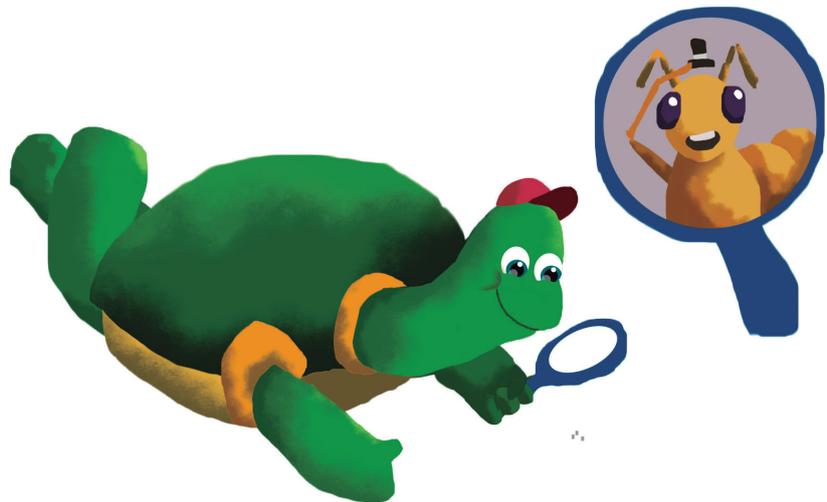
"CORONAVIRUS".



LOS VIRUS SON UNOS BICHITOS TAN CHIQUITOS QUE NO SE VEN A SIMPLE VISTA. ¿VIERON ALGUNA VEZ UNA LUPA?

PUEDEN DECIRLE A MAMI O PAPI QUE LES MUESTREN UNA. CON ELLA SE PUEDEN AGRANDAR LAS COSAS PEQUEÑAS QUE VEMOS. PERO LOS VIRUS SÓLO SE PUEDEN VER CON UN MICROSCOPIO, QUE ES UN APARATO QUE SE USA PARA AGRANDAR LO QUE ES TAN PEQUEÑO QUE NO SE VE SIN ÉL.

ESE VIRUS HACE QUE LOS HUMANOS SE ENFERMEN. ESTANDO EN CASA Y CUIDANDO LA HIGIENE PERSONAL



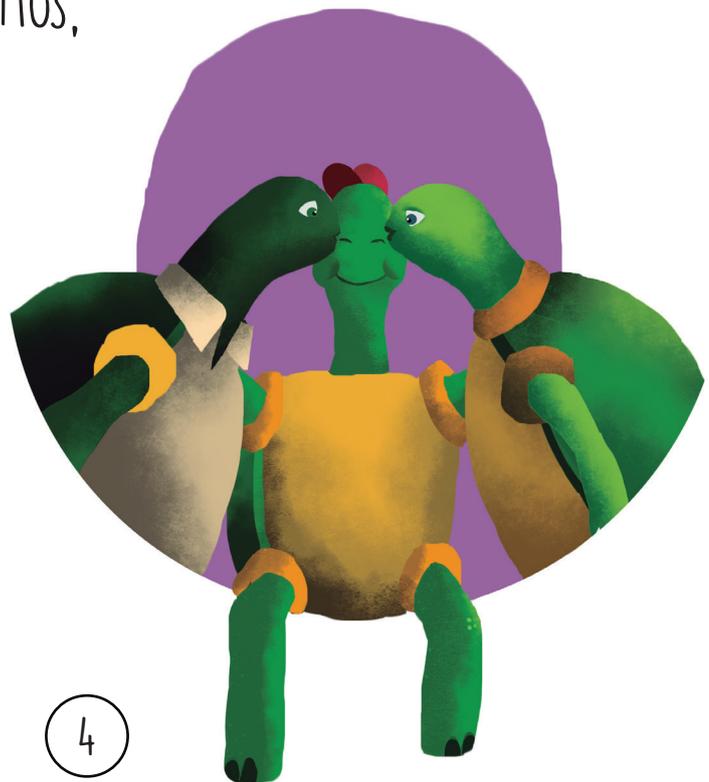
Y LA DEL HOGAR, NO HAY PELIGRO. NOSOTROS LOS ANIMALES QUE HIBERNAMOS, CUANDO NUESTRO CUERPO COMIENZA A SENTIR EL CALORCITO DE AFUERA, NOS DESPERTAMOS. PERO USTEDES NO PUEDEN SALIR PORQUE ESTE VIRUS ES NUEVO Y LOS DOCTORES ESTÁN PENSANDO MUCHO EN COMO LAS PERSONAS SE PUEDEN CUIDAR Y MEJORAR SI SE LLEGAN A ENFERMAR.

YA PASARON MUCHOS DÍAS EN SUS CASAS, MÁS QUE CINCO VECES TODOS LOS DEDOS DE SUS DOS MANITOS, Y TODAVÍA FALTAN MÁS...

MUCHOS DE USTEDES ESTÁN CON PAPÁ Y MAMÁ, OTROS SÓLO CON ALGUNO DE ELLOS. HAY QUIENES ESTÁN TRABAJANDO DESDE CASA, OTROS NO...

¡CUÁNTAS COSAS TAN DISTINTAS!. NO PODER SALIR A LA CALLE, NO IR NI AL JARDÍN, NI AL COLEGIO JUSTO CUANDO RECIÉN HABÍAN COMENZADO LAS CLASES, NO IR A LA PLAZA, NO JUGAR, NI REUNIRSE CON AMIGOS...

INCLUSO, SEGURAMENTE ALGUNOS TUVIERON QUE PASAR EL CUMPLEAÑOS SÓLO CON LOS QUE CONVIVEN, Y POR SOBRE TODO ¡NO VER A LOS ABUELITOS, A LOS TÍOS, A LOS PRIMOS...!



AL PRINCIPIO, TENER A PAPÁ Y A MAMÁ EN CASA TODOS LOS DÍAS DEBE HABER SIDO MUY DIVERTIDO.

¿QUIÉN DE USTEDES NO QUISO ESTAR CON ELLOS TODO EL TIEMPO, SIN QUE VAYAN A TRABAJAR?. ¡SEGURO QUE TODOS!. PERO NO A CAMBIO DE NO PODER HACER TODAS LAS COSAS DE SIEMPRE...

¡CUÁNTAS EMOCIONES JUNTAS Y DISTINTAS!. **ALEGRÍA, SORPRESA, ENTUSIASMO** AL PRINCIPIO... PERO TAMBIÉN CON EL PASAR DE LOS DÍAS, OTRAS NO TAN LINDAS COMO **ENOJO, TRISTEZA, PREOCUPACIÓN Y MIEDO**...



HAY MUCHOS LIBROS PARA LOS NIÑOS DE DISTINTAS EDADES QUE LES PUEDEN AYUDAR A CONOCER LAS EMOCIONES. SI LAS APRENDEN A RECONOCER, VAN A PODER HABLAR CON LOS GRANDES O CON QUIEN QUIERAN SOBRE SUS SENTIMIENTOS, PORQUE MUCHAS VECES SE CONFUNDEN.

ALGUNOS NENES CUANDO HACEN RABIETAS O BERRINCHES, EN REALIDAD ESTÁN ASUSTADOS, ESTÁN TRISTES, O NO SABEN BIEN LO QUE LES PASA.

AHORA MUCHOS CHICOS ESTÁN PREOCUPADOS PORQUE SE PUEDA ENFERMAR ALGUIEN MUY QUERIDO O ELLOS MISMOS. NO PUEDEN DORMIR BIEN, SE DESPIERTAN EN MEDIO DE LA NOCHE, NO QUIEREN QUEDARSE SOLITOS EN SU CAMA, SE LES ESCAPA EL PIS DORMIDOS CUANDO YA NO LES PASABA Y VARIAS COSAS MÁS...

AL VOLVER A SALIR A LA CALLE DESPUÉS DE TANTOS DÍAS EN CASA, SEGURAMENTE VAN A SENTIR **CURIOSIDAD, TIMIDEZ, VERGÜENZA,**

IMPACIENCIA Y MUCHAS MÁS

EMOCIONES . PÍDANLES A

SUS PAPIS QUE SE LAS

EXPLIQUEN. TODO ESTO

VA A SER SÓLO POR

UN TIEMPO, NO PARA

SIEMPRE.



¿SABEN LO QUE ES UN CALENDARIO?

TIENE HOJITAS QUE CADA UNA REPRESENTA UN MES. CADA MES TIENE 30 DÍAS. CUANDO PASA ESE MES, LA HOJITA SE ARRANCA Y SIGUE LA DEL MES SIGUIENTE.



HAY DOCE MESES EN EL AÑO. POR EJEMPLO, EN ENERO VIENEN LOS REYES MAGOS, EN AGOSTO SE FESTEJA EL DÍA DEL NIÑO Y MUCHAS VECES, SI LOS ADULTOS PUEDEN, LES HACEN REGALOS...

¿EN QUÉ MES ES TU CUMPLEAÑOS?

DESDE QUE ESTÁN EN CASA SIN SALIR, YA VAN POR LA TERCERA HOJITA: MARZO, ABRIL Y AHORA MAYO. PUEDE QUE TENGAN QUE ARRANCAR MÁS HOJITAS. ESO DEPENDERÁ DE CUÁNDO ESTE VIRUS DEJE DE SER PELIGROSO, O CUÁNDO LOS DOCTORES DE TODO EL MUNDO DESCUBRAN LA **VACUNA** PARA QUE NO SE ENFERMEN POR ÉL.

USTEDES YA RECIBIERON OTRAS VACUNAS QUE SON PEQUEÑAS INYECCIONES O GOTITAS QUE LOS PROTEGEN DE OTROS BICHITOS CONOCIDOS POR LOS DOCTORES.

HACE MUCHO TIEMPO, TAMBIÉN HUBO VIRUS, BACTERIAS O GÉRMENES (OTROS NOMBRES DE BICHITOS MALOS) QUE ENFERMARON A MUCHOS CHICOS Y GRANDES COMO AHORA, PERO CON EL TIEMPO ESAS ENFERMEDADES DESAPARECIERON GRACIAS A LOS CIENTÍFICOS.

ELLOS SON PERSONAS QUE INVESTIGAN MUCHO Y DESCUBREN COMO CURAR A LA GENTE Y TAMBIÉN LAS VACUNAS. ESO QUIERE DECIR QUE PARA EL "CORONAVIRUS", PRONTO VA A HABER UNA VACUNA Y

YA NO SE VAN A ENFERMAR MÁS POR ÉL.





¿VIERON QUE TODAS LAS NOCHES, LAS PERSONAS SALEN A APLAUDIR EN SUS BALCONES Y VENTANAS A LOS DOCTORES, ENFERMEROS, POLICÍAS, VENDEDORES DE LAS FARMACIAS Y SUPERMERCADOS?

ESE APLAUSO ES PARA AGRADECER A LOS QUE SALEN A TRABAJAR PARA CUIDAR A LOS ENFERMOS Y TAMBIEN PARA VENDER LOS ALIMENTOS Y REMEDIOS QUE SE PUEDEN NECESITAR.

POR ESO, TODOS LOS QUE NO TIENEN QUE SALIR POR NECESIDAD, SE DEBEN **QUEDAR EN CASA.**

LOS QUE SÍ SALEN, DEBEN USAR **TAPA NARIZ Y BOCA O BARBIJO** Y NO TOCARSE LA CARA SIN HABERSE LAVADO ANTES LAS MANOS.

¿SABEN POR QUÉ?

PORQUE ESTE VIRUS SÓLO LOS PUEDE ENFERMAR SI ENTRA POR LA BOCA, LA NARIZ O LOS OJITOS.

SI TIENEN LAS MANOS LIMPIAS, LAVADAS UN BUEN RATO CON **AGUA Y JABÓN**, EL BICHITO DESAPARECE Y NO LOS PUEDE ENFERMAR.



LOS GRANDES QUE SALEN A HACER LAS COMPRAS O A TRABAJAR, LLEVAN **ALCOHOL EN GEL** PORQUE SIRVE

CUANDO NO SE TIENE UNA CANILLA CON AGUA, PERO EN CASA SIEMPRE SE DEBEN LAVAR CON AGUA Y JABÓN.

¿VIERON QUE CUANDO ALGUIEN VIENE DE LA CALLE, SE CAMBIA LOS ZAPATOS AL ENTRAR, SE LAVA LAS MANOS Y LIMPIA TODO LO QUE COMPRÓ, INCLUSO LAS FRUTAS Y VERDURAS? TAMBIÉN PUEDE USAR UN ROCIADOR CON ALCOHOL Y AGUA.

EL AGUA CON LAVANDINA TAMBIÉN ES UN BUEN DESINFECTANTE, ESO QUIERE DECIR QUE MATA A LOS BICHITOS MALOS.

¡PERO CUIDADO! PORQUE LA LAVANDINA MATA A LOS BICHITOS PERO TAMBIÉN LES PUEDE HACER MAL A USTEDES; POR ESO SÓLO LA TIENEN QUE USAR LOS GRANDES PARA LIMPIAR PISOS, MESADA DE LA COCINA, LLAVES DE LUZ... PERO NO PARA LAS PERSONAS, PARA ESO ESTÁ EL ALCOHOL.

LA LAVANDINA **NUNCA** LA DEBEN TOCAR NI USAR LOS CHICOS, ¡NO SE OLVIDEN!



¡CUÁNTAS CUIDADOS!
USTEDES QUIEREN
JUGAR CON PAPÁ Y
MAMÁ Y ELLOS ESTÁN
PREOCUPADOS
LIMPIANDO Y
DESINFECTANDO TODO;
AHORA YA SABEN POR QUÉ.

ESTE VIRUS NO PUEDE ENTRAR POR LA PUERTA NI POR LA VENTANA. AL CONTRARIO, HAY QUE **VENTILAR** MUY BIEN LA CASA, POR LO MENOS UNA VEZ AL DÍA, PARA QUE ENTRE AIRE NUEVO.

EL **CORONAVIRUS** NO VUELA, SÓLO ESTÁ UN RATITO EN EL AIRE CUANDO ALGUIEN QUE LO TIENE TOSE, ESTORNUDA O HABLA Y DESPIDE PEQUEÑÍSIMAS GOTITAS DE SALIVA QUE CONTIENEN EL VIRUS, Y OTRAS PERSONAS LAS PUEDEN RESPIRAR...

HAY PERSONAS QUE NO SE SIENTEN ENFERMAS, PUEDEN TENER EL VIRUS Y NO LO SABEN, PERO CONTAGIAN. AL USAR TAPA NARIZ Y BOCA O BARBIJO, TODOS ESTÁN CUIDADOS.

PERO SI NO VUELA, ¿POR QUÉ HAY QUE LIMPIAR TODO?.

PORQUE ALGUIEN QUE ESTÁ ENFERMO PUEDE TOCAR CON LAS MANOS, TOSER, ESTORNUDAR, O HABLAR SOBRE ALGÚN OBJETO O COSA Y EL BICHITO ESPERA AHÍ HASTA QUE ALGUIEN LO TOQUE. LUEGO, AL TOCARSE LA CARA, EL VIRUS ENTRA POR LA BOCA, OJITOS O NARÍZ. POR ESO ES TAN IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS. UN BUEN RATITO SIEMPRE CON JABÓN Y MUCHA ESPUMA.



LAS PERSONAS MUY MAYORES, EN GENERAL, TIENDEN A ENFERMARSE MÁS PORQUE SU CUERPO CON LOS AÑOS SE VA GASTANDO. NO ES LO MISMO UN COHECITO NUEVO QUE UNO MUY USADO; SEGURO QUE NO CORRE TANTO, SE LE PUEDEN HABER TORCIDO LAS RUEDITAS... A LAS PERSONAS LES PASA LO MISMO, POR ELLO DEBEN ESTAR MUY MUY CUIDADOS Y GUARDADITOS EN SUS CASAS Y TENER TODAS LAS VACUNAS NECESARIAS.



HACE POCOS DÍAS EMPEZÓ EL OTOÑO, QUE ES LA ÉPOCA DEL AÑO CUANDO SE CAEN LAS HOJAS DE LOS ÁRBOLES Y EMPIEZA A HACER MÁS FRÍO. DESPUÉS VIENE EL INVIERNO, LOS ÁRBOLES YA NO TIENEN HOJAS, LOS DÍAS PARECEN MÁS CORTOS, PERO EN REALIDAD SIEMPRE SON IGUALES. LO QUE PASA ES QUE EL SOL TARDA MÁS EN SALIR Y SE ESCONDE MÁS TEMPRANO.

EL DÍA SIEMPRE TIENE 24 HORAS.

EN ESTA ÉPOCA, NOSOTRAS LAS TORTUGAS, Y OTROS ANIMALES QUE YA LES NOMBRE, HIBERNAMOS: DORMIMOS MUCHO, MUCHOS DÍAS Y NO SALIMOS PARA NADA IGUAL QUE USTEDES, LOS NIÑOS, AHORA.



DESPUÉS LOS DÍAS EMPIEZAN A PARECER MÁS LARGOS, COMIENZA EL CALOR Y LLEGA LA PRIMAVERA. CON ELLA, FLORECEN LAS PLANTAS, LOS ÁRBOLES SE LLENAN DE HOJAS... APARECEN LAS MARIPOSAS Y NOSOTROS NOS VAMOS DESPERTANDO; LLEGA EL VERANO Y SALIMOS.

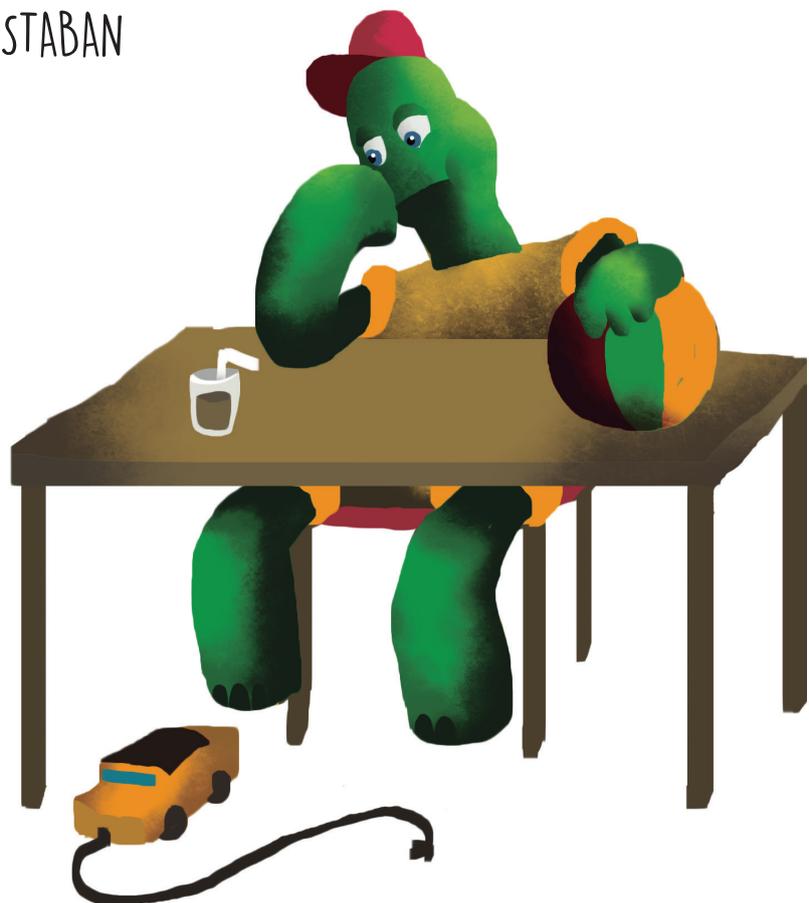
HACE MUCHO CALOR, USTEDES TIENEN LAS VACACIONES, NO VAN AL JARDÍN NI A LA ESCUELA Y TIENEN TIEMPO PARA JUGAR...

TODAVÍA NO SE SABE CUÁNDO TODO VA A SER COMO ANTES, PERO SÍ SE SABE QUE ESTO SÓLO SERÁ POR UN TIEMPO.

COMO YA LES CONTÉ, HAY QUE SABER ESPERAR.

LO QUE SÍ VA A CAMBIAR ES QUE MUY PRONTO VAN A PODER EMPEZAR A SALIR A LA CALLE, PERO DE A POCO.

VA A SER UNA SALIDA MUY, MUY ESPERADA, PERO TAMBIÉN MUY DIFERENTE A LAS QUE ESTABAN ACOSTUMBRADOS.



LOS PADRES SON RESPONSABLES DE CUIDARLOS, ASÍ COMO LOS DOCTORES DE SABER QUÉ ES LO MEJOR PARA TODOS.

¿QUÉ ES SER RESPONSABLE?

SER RESPONSABLE QUIERE DECIR HACER CADA DÍA LAS COSAS PENSANDO EN MEJORAR Y CUIDARSE UNO MISMO Y TAMBIÉN A LOS DEMÁS.

MUY PRONTO, Y PARA CUANDO LOS NIÑOS PUEDAN EMPEZAR A SALIR A LA CALLE, QUIENES NOS CUIDAN: EL PRESIDENTE, EL JEFE DE BUENOS AIRES (CIUDAD EN LA QUE VIVEN) Y LOS DOCTORES, ESCRIBIERON UNA SERIE DE NORMAS Y REGLAS QUE SE DEBERÁN CUMPLIR.



ESAS NORMAS DICEN:

- LOS ADULTOS Y LOS NIÑOS MAYORES DE 6 AÑOS DEBERÁN USAR OBLIGATORIAMENTE TAPA NARIZ Y BOCA, NO ASÍ LOS BEBÉS.
- AL PRINCIPIO LAS SALIDAS SERÁN CORTAS, SOLÓ DURARÁN UN RATITO, LO QUE TARDA LA AGUJA GRANDE DEL RELOJ EN DAR TODA UNA VUELTA.
- EL PASEO VA A PARECERLES CORTO PORQUE DEBERÁ SER MUY CERCA DE CASA, MÁ S O MENOS 5 CUADRAS. PRONTO PODRÁN HACER OTROS.
- AL PRINCIPIO SÓLO SERÁ IR A CAMINAR O EN COCHECITO, MUY CERQUITA DEL ADULTO QUE LOS ACOMPAÑE.
- NO SE PODRÁ IR A LOS PARQUES NI A LAS PLAZAS.
- CUANDO VEAN A ALGUIEN CONOCIDO, CHICO O GRANDE, LO SALUDARÁN MOVIENDO LA MANO O DICRIENDO ¡HOLA!, PERO SIN ACERCARSE NI TOCARLOS, MANTENIENDO LO QUE LOS GRANDES LLAMAN "DISTANCIA SOCIAL". A TODAS ESTAS NORMAS YO LES AGREGARÍA:
- SE PODRÁ LLEVAR ALGÚN MUÑECO O JUGUETE QUE DESEEN PERO NO IR EN PATA—PATA, TRICICLO, BICICLETA NI MONOPATÍN, YA QUE SE ALEJARÍAN Y ESO NO SE PUEDE.
- EL JUGUETE QUE DECIDAN LLEVAR, DEBERÁ PODER LAVARSE AL VOLVER POR SI SE CAE EL SUELO. DE SER ASÍ, QUIEN LOS ACOMPAÑE LLEVARÁ UNA BOLSITA PARA GUARDARLO Y LAVARLO EN CASA.
- DE REGRESO A CASA IRÁN A LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN DURANTE UN RATITO, TAMBIÉN EL HUEQUITO ENTRE EL DEDO GORDO Y EL QUE SIGUE (QUE CASI SIEMPRE SE OLVIDAN).
- SI LOS GRANDES LO PIDEN, DEBERÁN DEJAR EL CALZADO EN LA ENTRADA Y PONERSE OTRO LIMPIO PARA NO ENTRAR EN CASA CON LAS ZAPATILLAS QUE USARON EN LA CALLE.

¿SABÍAN QUE MUCHAS PERSONAS HACEN ESTO SIEMPRE? LOS JAPONESES, LOS CHINOS...

PARA ELLOS ES UNA COSTUMBRE NO PORQUE ESTÉN "EN CUARENTENA".



SEGURO ESCUCHARON EN LA TELEVISIÓN O A SUS PADRES MENCIONAR ESTA PALABRA: "CUARENTENA". ES LA MANERA DE DECIR QUE LOS HUMANOS DEBEN ESTAR AISLADOS, O SEA LEJOS DE OTROS COMO CONSECUENCIA DE UNA ENFERMEDAD.

AHORA USTEDES, IGUAL QUE TODAS LAS PERSONAS, DEBEN EVITAR ESTAR CON CUALQUIERA QUE NO SEA CON QUIENES VIVEN.

ES COMO CUANDO IBAN AL JARDÍN O AL COLEGIO Y ESTABAN ENFERMITOS. AUNQUE SE SINTIERAN MEJOR HASTA QUE EL DOCTOR NO DECÍA QUE PODÍAN VOLVER, NO IBAN.

BUENO, YA LES CONTÉ MUCHAS COSAS. PRONTO SE VA A IR LEVANTANDO LA CUARENTENA, PERO SERÁ DE A POQUITO.

EN CAMBIO, COMO VIENE EL FRÍO DENTRO DE MUY POCO, LAS TORTUGAS COMO YO VAMOS A HIBERNAR.

SEGURAMENTE, CUANDO YO DESPIERTE PARA LA PRIMAVERA, TODOS NOS VOLVEREMOS A ENCONTRAR.

GRACIAS POR ESCUCHARME Y RECUERDEN:

QUEDENSE EN CASA,

CUÍDENSE MUCHO CUANDO EMPIECEN A SALIR Y HAGAN CASO A SUS PADRES O A QUIEN LOS CUIDA.

LES MANDO UN TORTUBESO Y TAMBIÉN A SUS AMIGOS PORQUE NO NOS PODEMOS VER.

¡HASTA PRONTO!



LIC. MARÍA CRISTINA GAY
PSICÓLOGA MP: 3522



ESPECIALIZADA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. FUE COORDINADORA DE DISTINTAS ÁREAS Y PROGRAMAS DEL HTAL. DE NIÑOS DR. R. GUTIÉRREZ. FUE PROFESORA TITULAR Y ADJUNTA DE CÁTEDRAS EN LA UBA, UCA, USAL Y LA UK.

PSICÓLOGA HONORARIA DEL HTAL. DE NIÑOS DR. RICARDO GUTIÉRREZ.

GASTÓN ZAMPAR



ILUSTRADOR, DISEÑADOR GRÁFICO Y DOCENTE DE ARTE.

 @GZILUSTRACIONES @ARTE.ESCUELA