

¿Sabes cuáles
son los superpoderes
de estos amigos?



x
Caro Harris

Cuento escrito e ilustrado por mí. Ps. Carolina Harris.
@carolinaharris.psicologa@gmail.com

Este cuento ha sido inscrito en el Departamento de Derechos Intelectuales, Chile. Los personajes y elementos de esta historia fueron sacados directamente de presentaciones y libros de Ana M. Gómez. (La Historia de la Ostra y la Mariposa: El Viruscorona y yo).

Nuco el tabanuco.

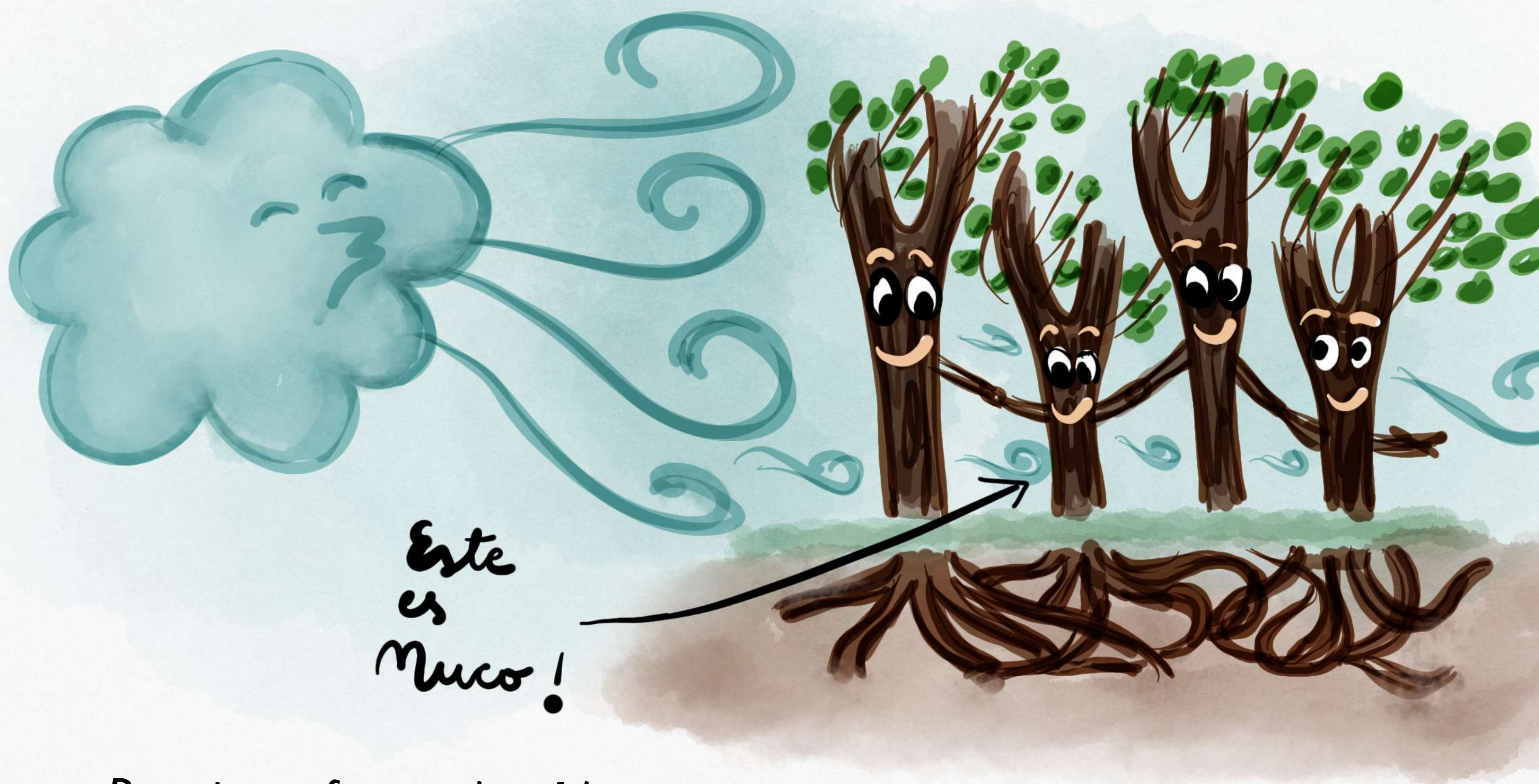
Nuco el Tabanuco, era un árbol chiquitito.

Tenía miedo de quedarse solito.

En los grandes problemas solía llamar
a la familia y a amigos para poder
enfrentar...



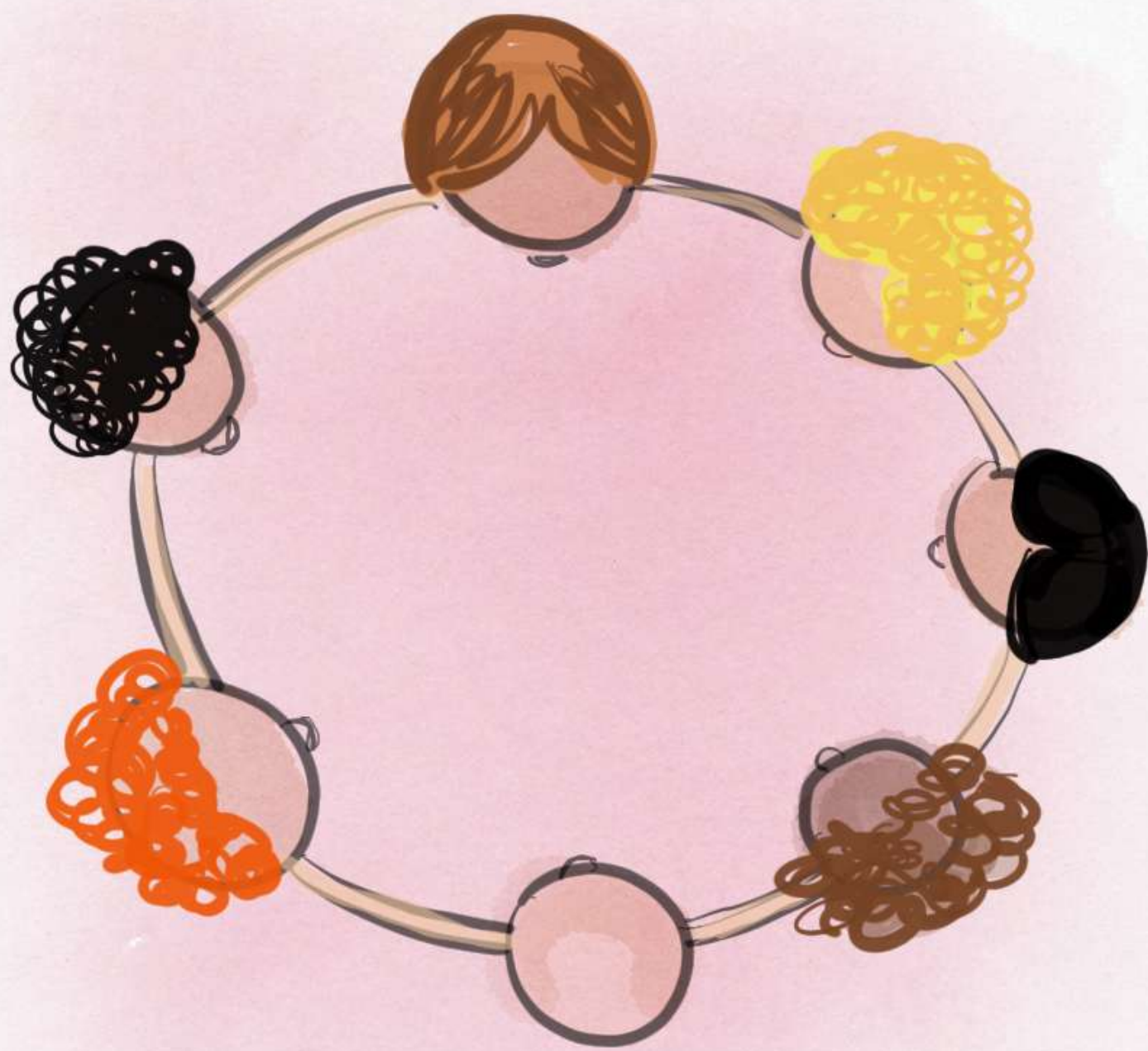
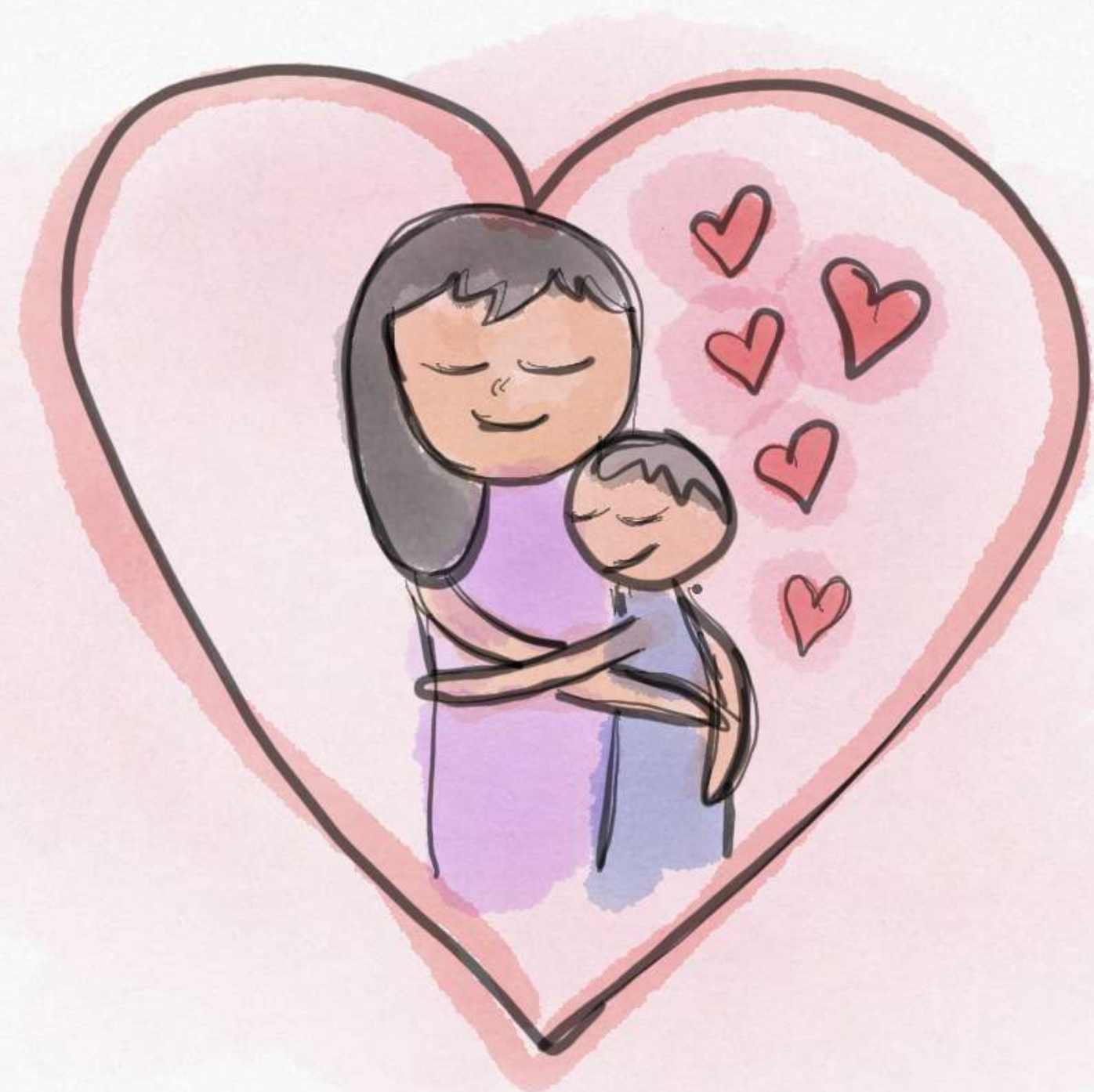
...a ese viento
molesto
que no dejaba
de soplar.



Este
es
Nuco!

Para hacer frente al problema,
se pusieron cerquita,
su mamá y su papá y también su abuelita.
El súperpoder de Nuco era sus raíces unidas,
ningún viento fuerte los podía sacar.
Y ni un huracán los podría arrancar.

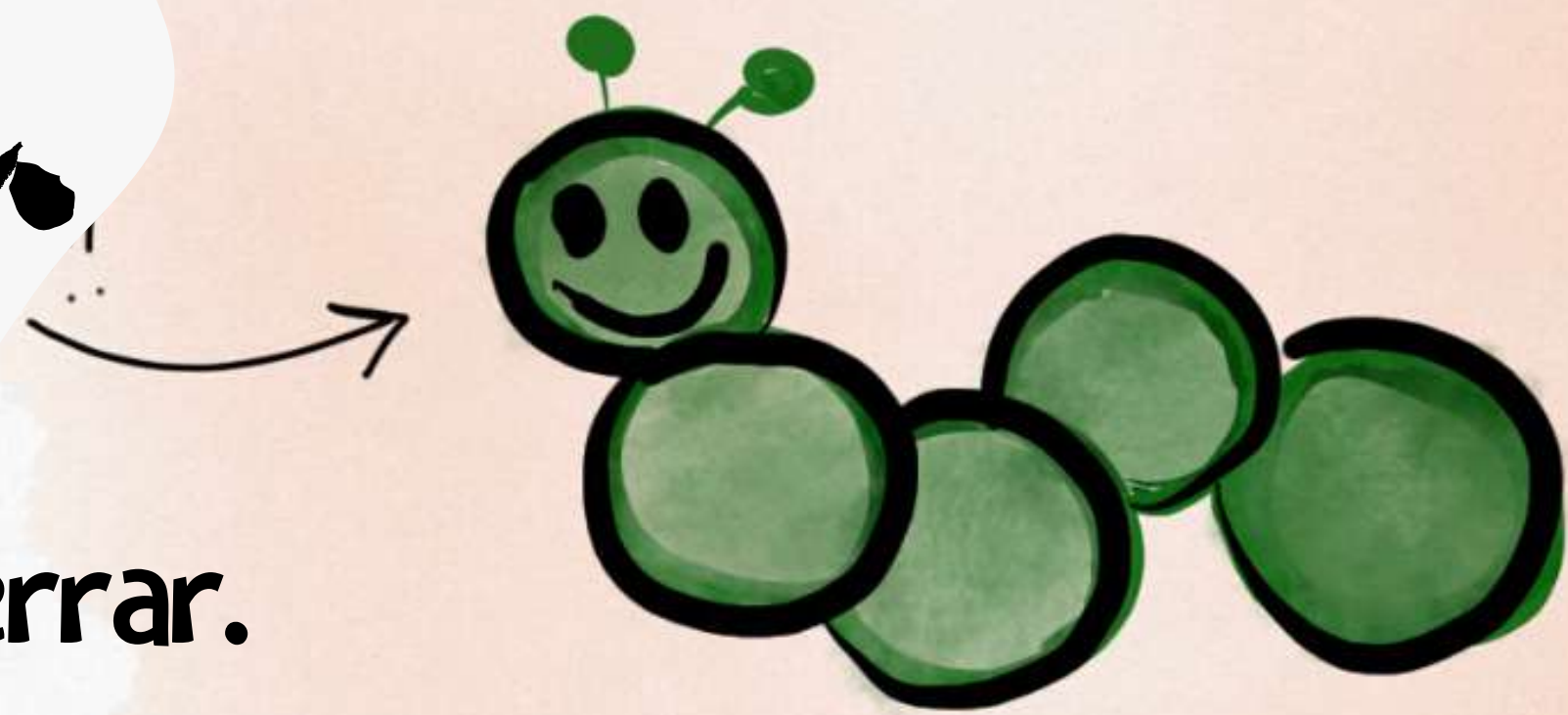
Ninguna tormenta se debe enfrentar solo.
Cuando solito estos días te puedas sentir...
...abraza, como Nuco, a tu familia para poder
sonreír.



Actividad Entretenida: Como Nuco, nos
tomamos de la mano haciendo una ronda sin
soltarse nunca. Podemos movernos en
distintas formas, como si pasara por
nosotros un viento suavecito y luego más
fuerte. Se mueven al ritmo del viento sin
soltarse.

Tuga la oruga.

Tuga la oruga no se quiere encerrar.
No le gustan los cambios ni
tampoco esperar.

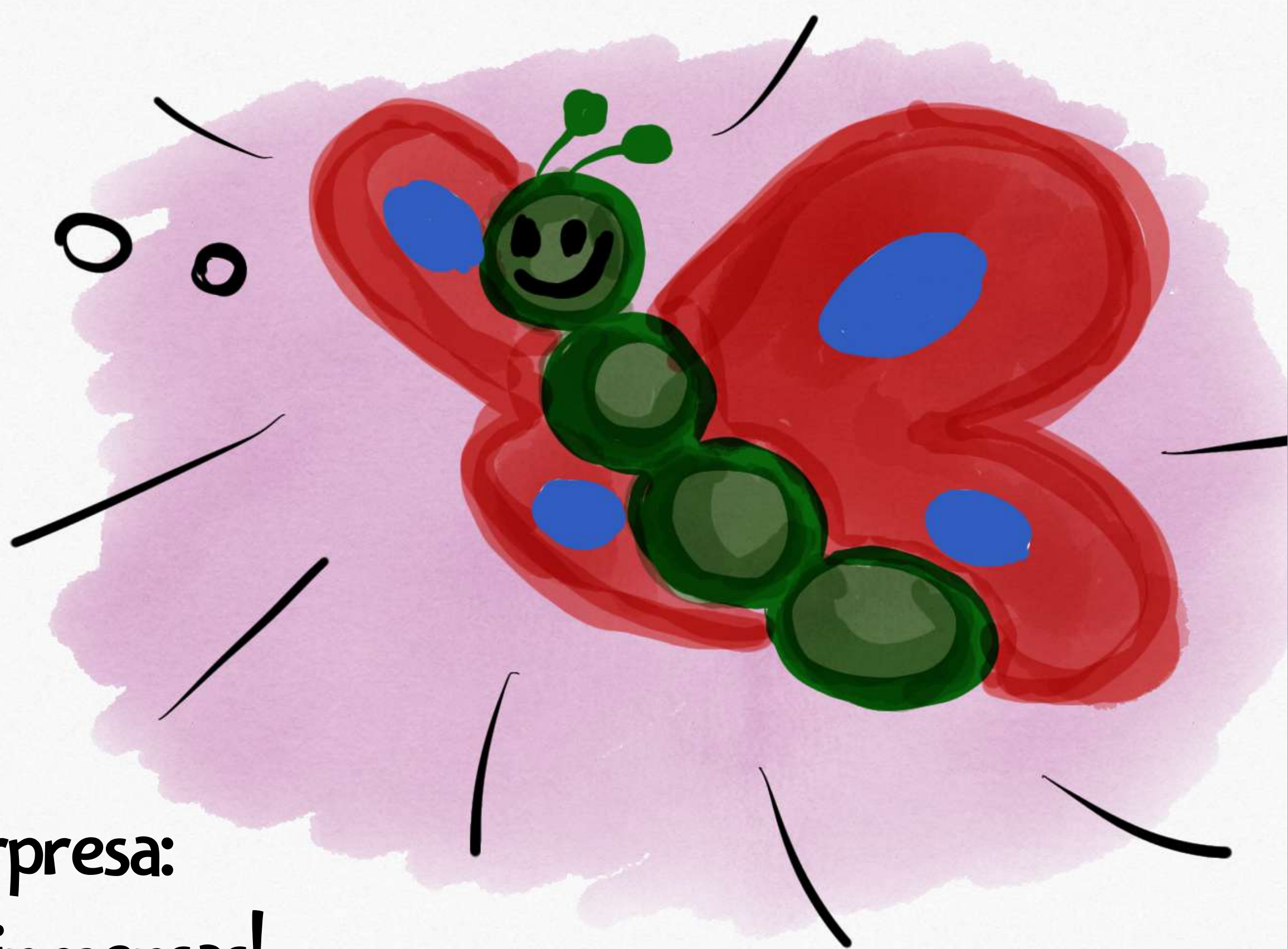
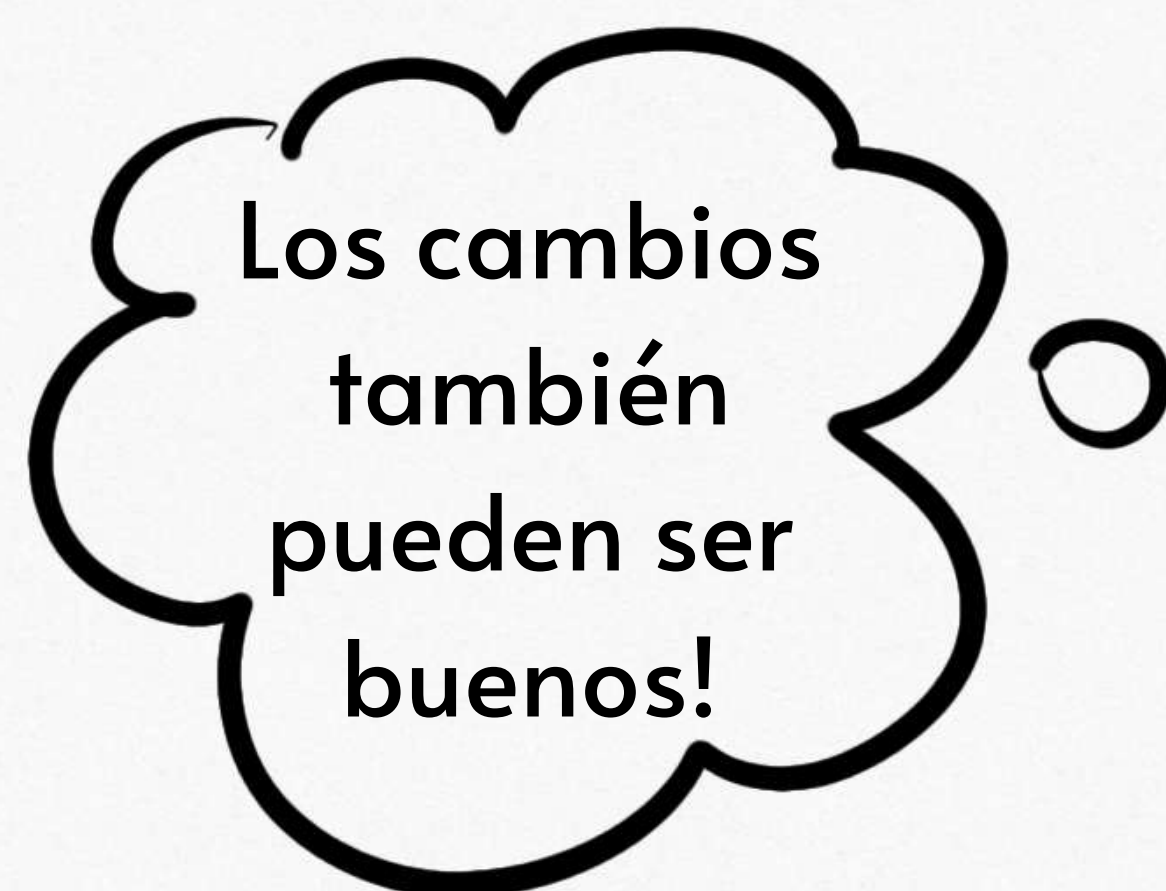


“Me aburro”



Su mamá oruguita construyó
un capullo.

“Tendremos que guardarnos
unos días, seguros”.



El día de salir encontró una sorpresa:
Su cuerpecito verde, ¡con dos alas inmensas! .

"Los cambios son difíciles": Tuga decía.

Pero mi súperpoder es esperar y
transformarme un día...

...y aunque un poco distinto te vas a
sentir,
de compasión y alegría te vas a vestir.

...Así que cuando los cambios te tengan rabioso,
piensa en la mariposa y en su color hermoso.

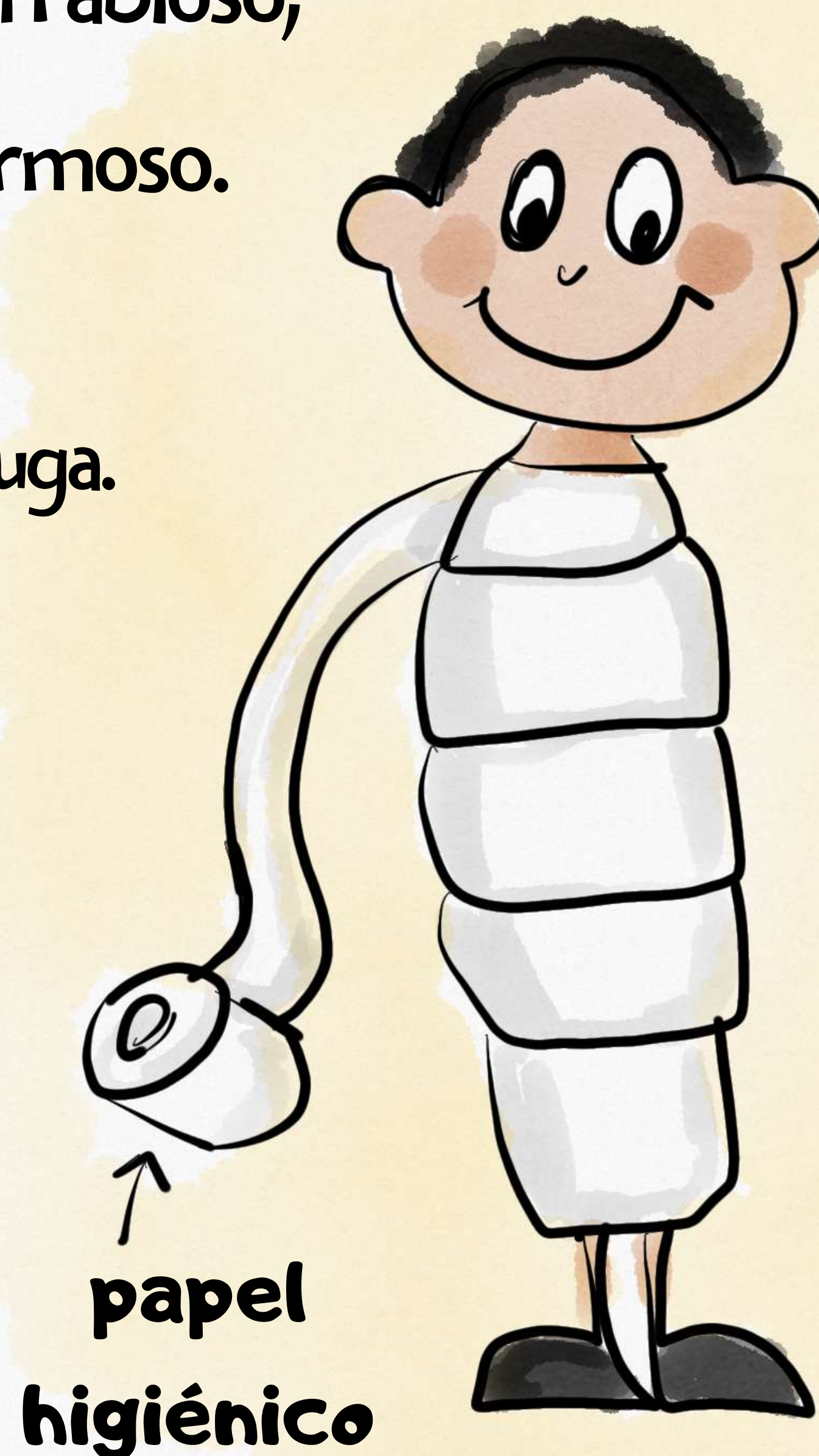
Actividad entretenida: Sintámonos como Tuga.

Pídele a tu mamá o papá que te envuelva en papel
higiénico desde los pies hasta el cuello.

Para ello, debes quedarte bien quietecito como la
oruga Tuga.

Cuando tu mamá/papá diga 1,2,3 a la cuenta de 3,
tienes que salir lo más rápido posible de tu capullo
de papel higiénico.

(Pídeles que te hagan un video para que después lo
puedas ver).



Marina, la Ostra.

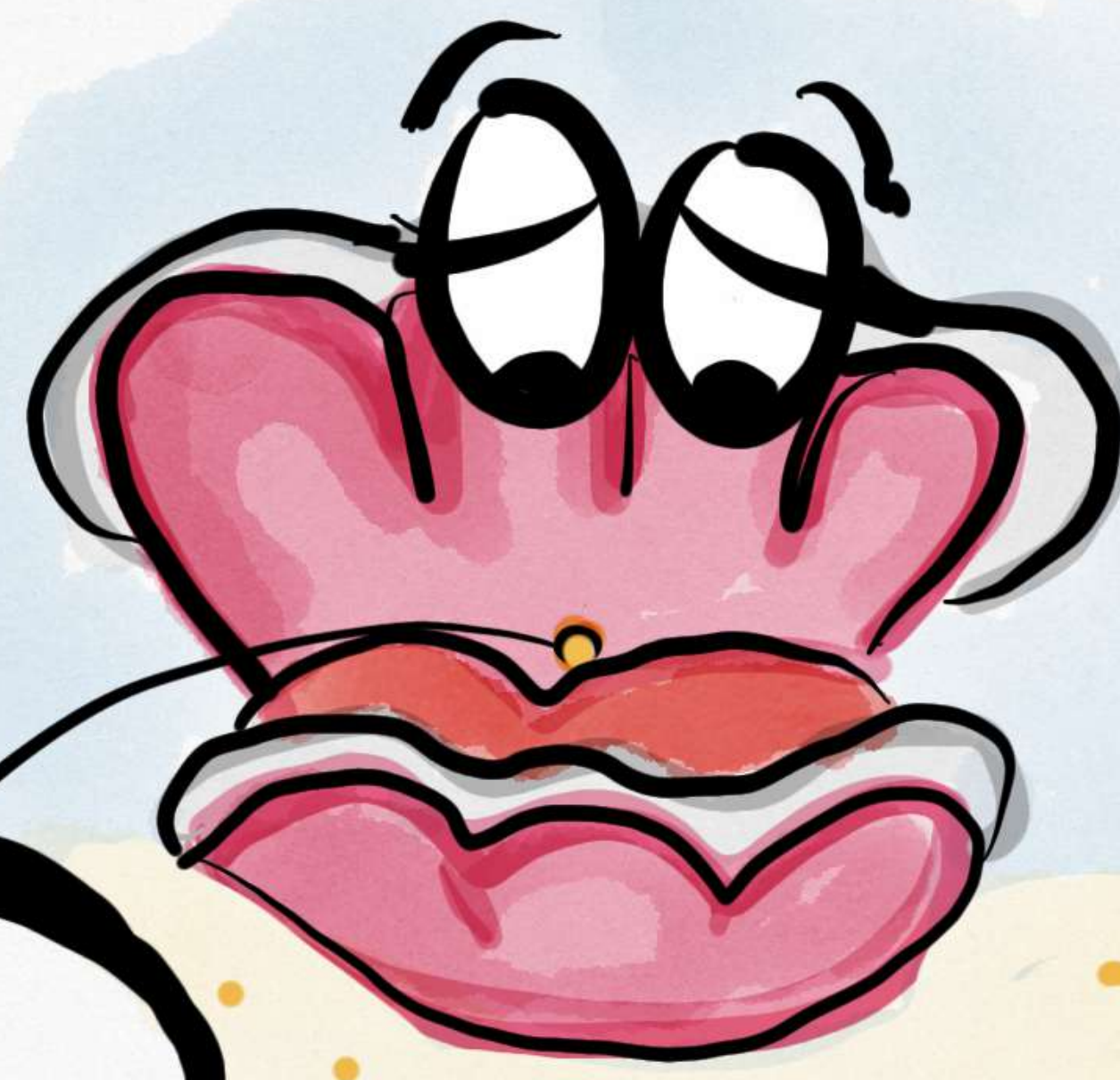
Marina, la ostra, tenía un caparazón
Para que no entren cosas molestosas en su
corazón.

Un día le entró un granito de arena,
De esos que dolían y la ponían muy molesta.

Marina trató de sacar el granito.

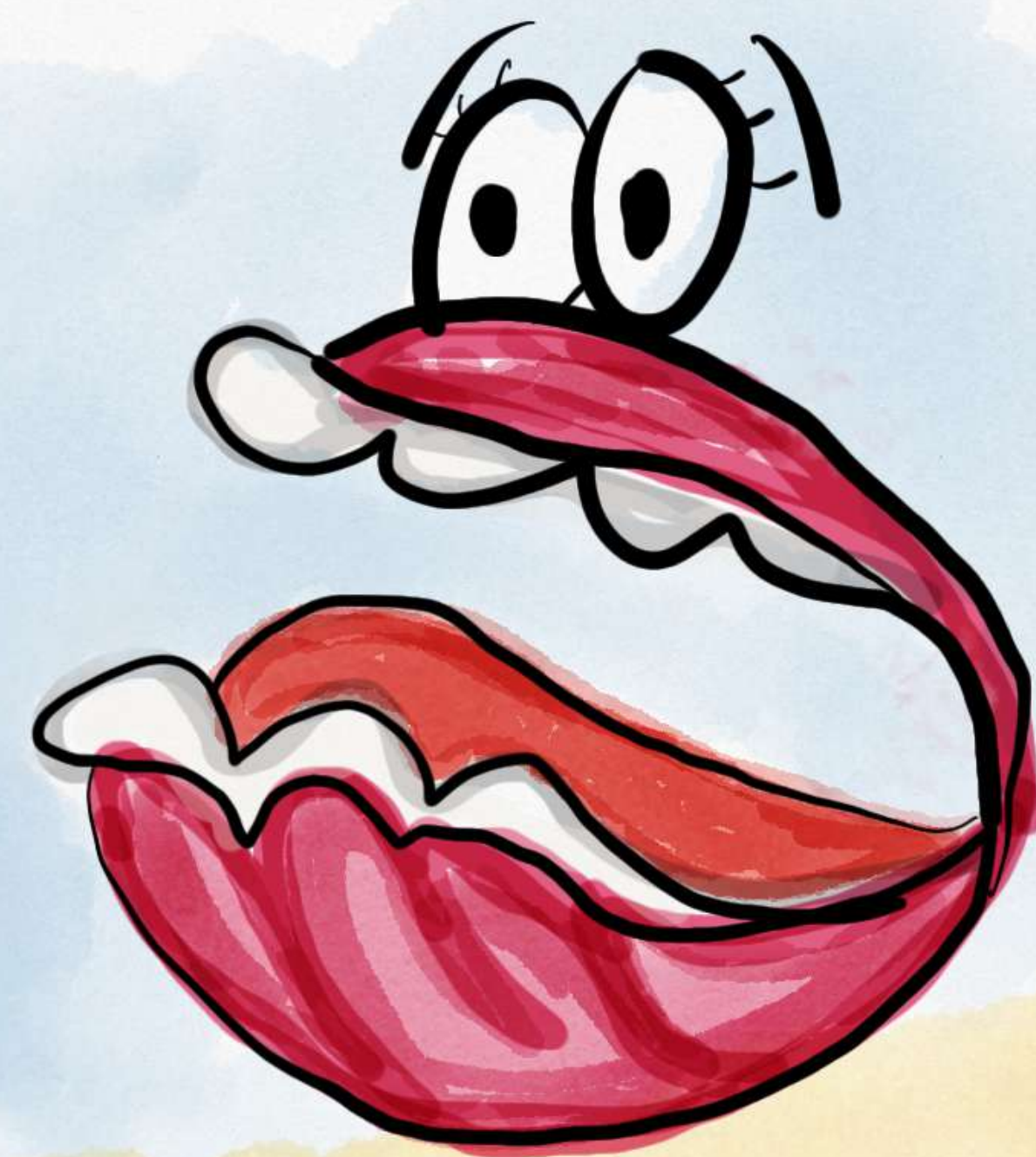
No podía agarrarlo, era muy
chiquitito.

Marina trató de olvidar que existía...
...eso era difícil, si en su corazón vivía.



Hola, soy el
granito.

La mamá de marina, al ver su molestia
Le dijo a Marina: "yo tengo una idea".
"Cuando algo molesta en el corazón, lo
mejor es cubrirlo con capas de amor".



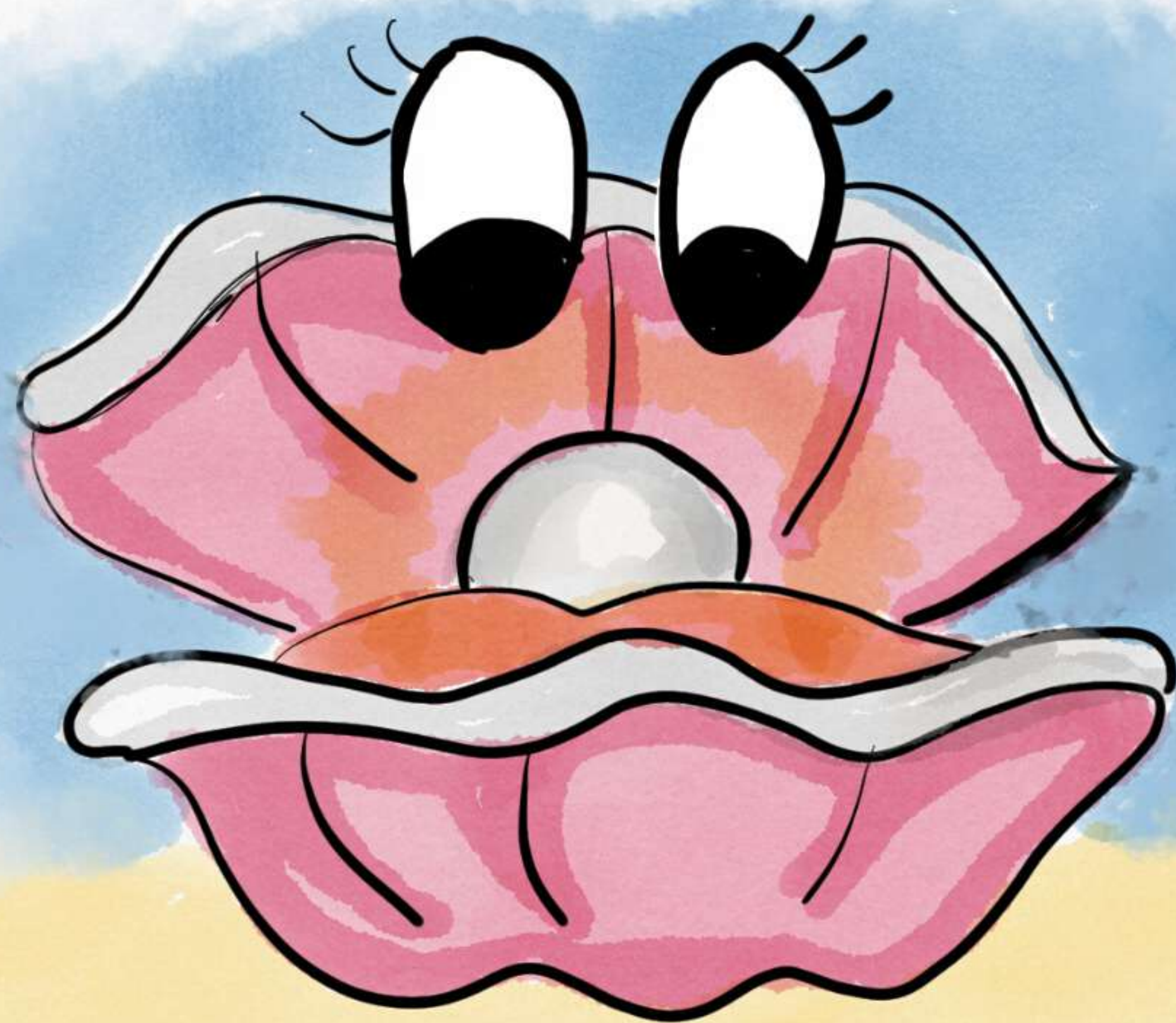
Hola, aquí el
grano de nuevo.

Y poquito a poquito mientras va
pasando la espera...

...nació el súperpoder de Marina de
convertir todo el dolor,
en unas pelotitas preciosas que
tienen mucho valor.



y que se usan para
hacer lindos collares y
aros.



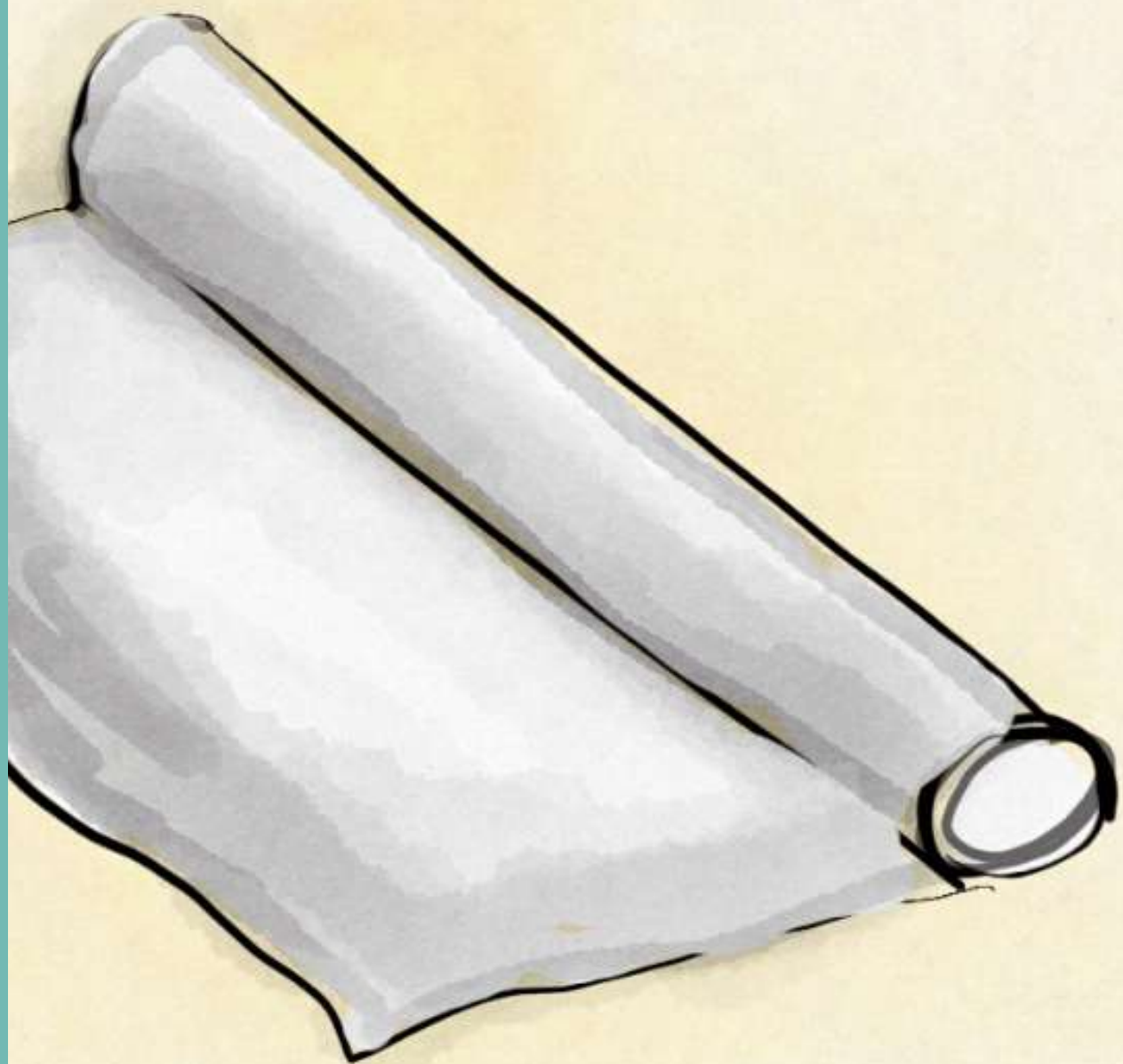
Si tú algún día tienes algo que duela,
no olvides de cubrir con amor tu dolor...
Porque no hay emoción mala ni buena...
Tu súperpoder es transformar tu
realidad en PERLA.

Actividad Entretenida:

Con ese papel metálico que hay en muchas cocinas de la casa, llamado alusa foil, cortamos pedacitos de distintos tamaños. (Podemos cortarlo rajándolo con las manos). Con uno de estos pedacitos hacemos una pelotita que puede ser chiquitita como la arena del mar.



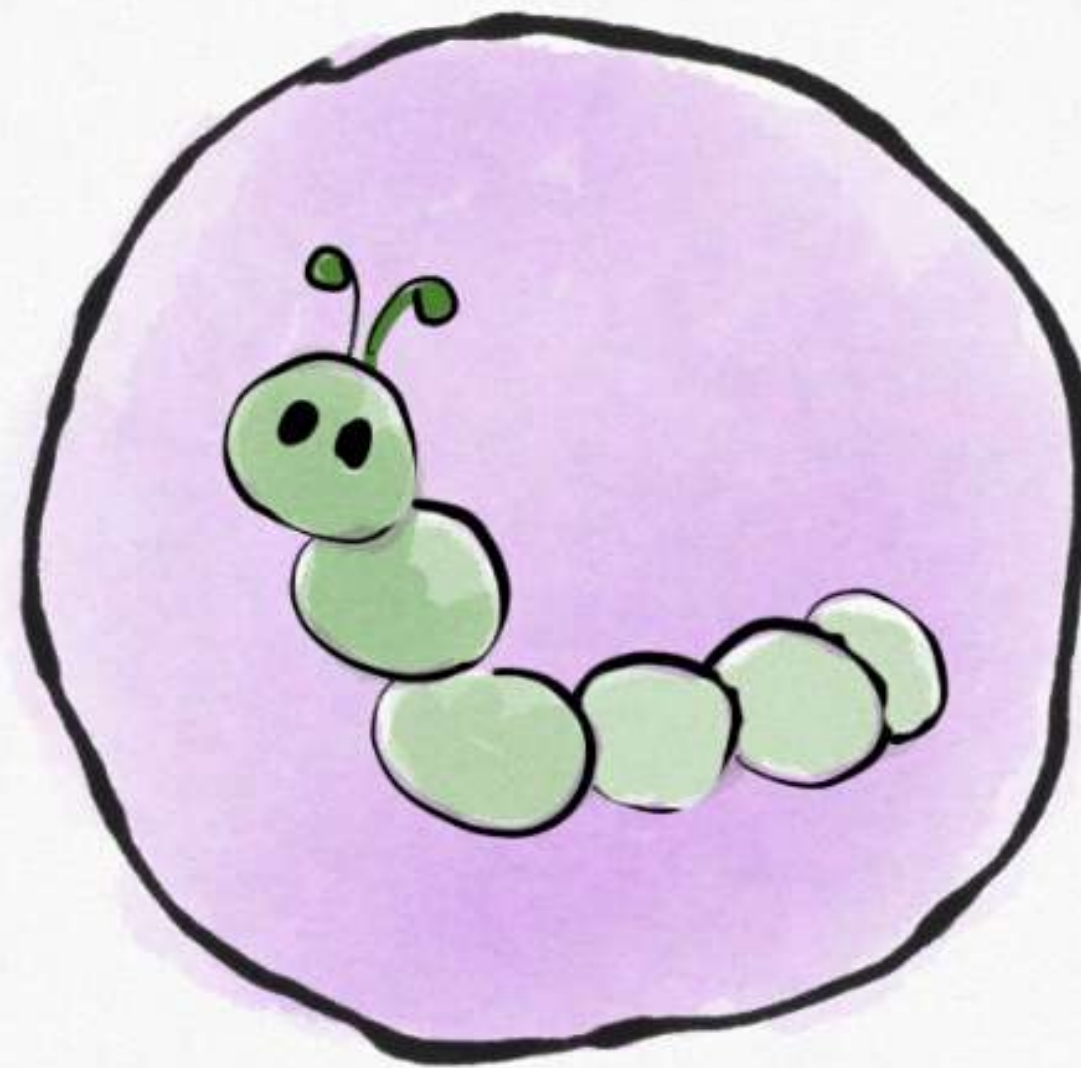
Ahora a esta pelotita pequeña de papel metálico, la cubriremos de otro pedacito de papel, y apretaremos fuerte o suave para darle forma, dependiendo de cómo nos sintamos. Podemos cubrirla de más y más papelitos metálicos para hacer nuestra perlita más y más grande.



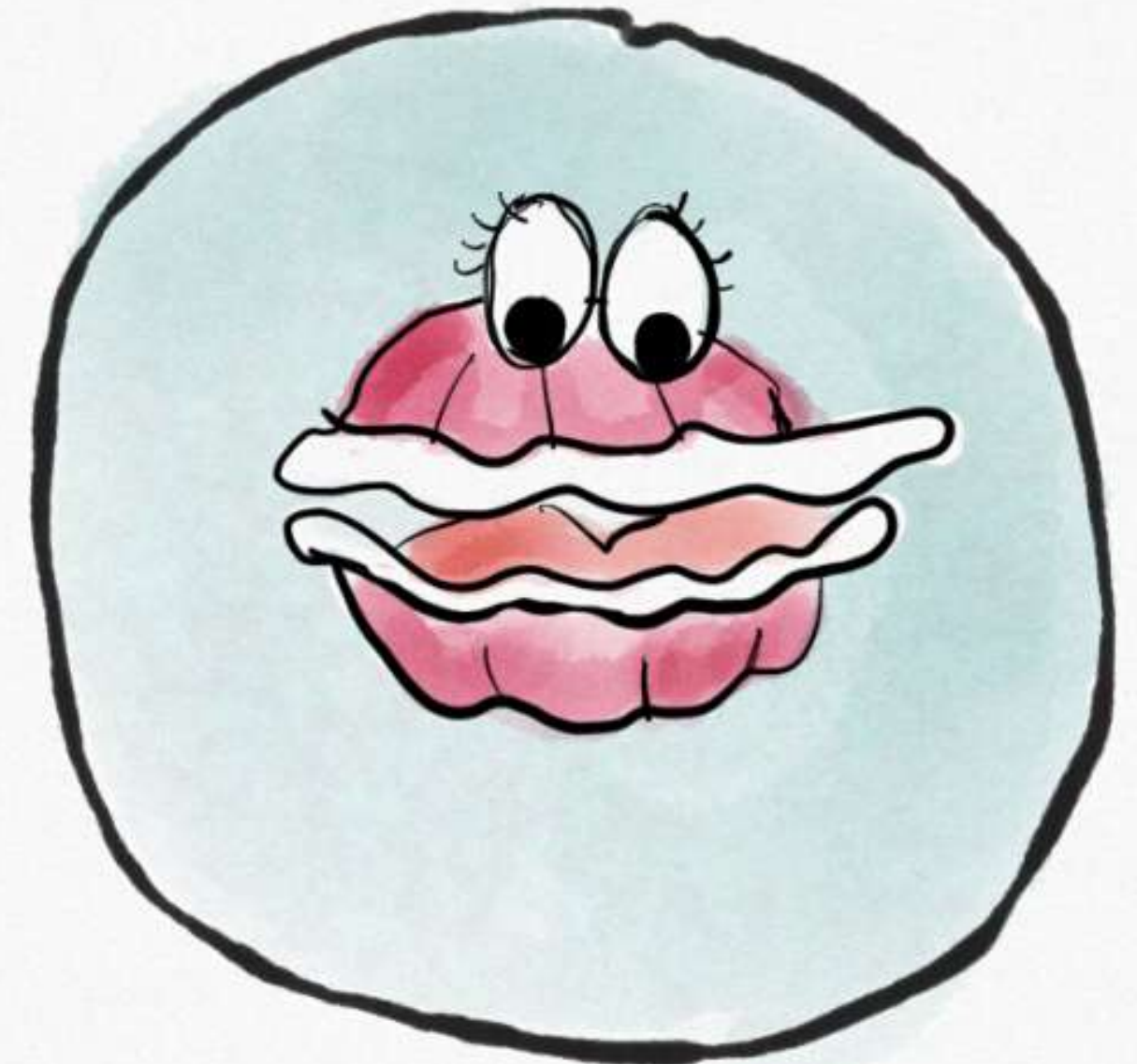
En resumen..¿qué poderes tienen estos amigos?



Mi súperpoder es atravesar los problemas juntitos con mi familia y amigos.



Mi súperpoder es aprender a esperar y aceptar los cambios, viendo cómo también me transformo en algo más grande y completo.



Mi súperpoder es aprender a aceptar todo lo que no me gusta y está dentro mío, tratarlo con cariño y transformarlo en algo maravilloso.

Y tú... ¿Cuáles son tus superpoderes?.

