

No te veo y sé que estás ahí,
coronavirus,
Y también sé
que te vas a ir



Cristina Cortés Viniegra
Marzo 2020

Nos complace poner en tus manos este cuento solidario. Esperamos que los recursos que se aportan nos sirvan a todos y todas y sobretodo a las familias a reconducir los momentos en los que se rompa el equilibrio en el hogar.

El cuento ha sido idea de Cristina Cortés y se ha llevado a cabo gracias a los dibujos realizados por: Araia Lizarraga (7 años), Markel Zilbeti (10 años), Eki Ruano (10 años), Unai Lizarraga (10 años), Oskia Elcarte (12 años), Haizea Gómez (13 años), Eider Ruano (14 años), Eloy Gómez (17 años); y los dibujos y acuarelas de las "niñas grandes": Asun Gómez, Patri Viniegra y Emi Viniegra. Maquetación: Laura y Jaxinto.



Puedes descargar y leer gratuitamente el PDF del cuento, reenviarlo a todas las personas y entidades que creas oportuno e imprimirlo sin ánimo lucrativo tal y como permite la licencia de Cultura Libre.

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0 ES)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Resumen de la licencia:

Usted es libre de:

- Compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato).
- Adaptar (remezclar, transformar y construir a partir del material).

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia.

Bajo los siguientes términos:

- Atribución (Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante).
- NoComercial (Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales).
- Compartir Igual (Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original).

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



No te veo y sé que estás ahí fuera, **coronavirus**, y también sé que te vas a ir.

Este escrito ha surgido a borbotones, mientras nos vamos adecuando a esta nueva situación, donde nos aislamos, minimizando el contacto y la cercanía, para protegernos y proteger a los demás.

No deja de ser curioso, que para cuidarnos y cuidar, tengamos que limitar el contacto cuando nuestra naturaleza es ante todo social. Nos desarrollamos dentro de una familia, de una comunidad, de una nación, de un planeta...

Este pequeño cuento, refleja experiencias vividas por mis amigas, las madres de las amigas de mi hija o en mi propia familia. En realidad, refleja la cotidianidad de estos nuevos días en reclusión forzada.

Quiere dar respuestas o soluciones sencillas a estos momentos difíciles de manejar, a preguntas simples incluso tontas que nos realizamos los padres, porque en este contexto hasta lo obvio nos resulta confuso. ¿Puedo abrazar, to-

car? Si lo hago me siento mal, si no lo hago también me siento fatal.

Cuidémonos los padres, los cuidadores para lograr nuestra propia calma, y poder atender nuestras necesidades y desde ahí poderla extender a los demás, no por los demás si no también nosotros mismos.

Una vez dicho esto, podemos abordar lo importante que es que comprendamos la experiencia del niño desde su mente, desde sus recursos desde ahí, es normal que se sientan cansados, atemorizados y enfadados. Que seamos los adultos los que les ayudamos a salir de ahí, calmando sus emociones y propiciando estados compartidos de juego y disfrute.

Se proponen dinámicas, ejercicios de imaginación, permitiendo que la creatividad contribuya y encuentre nuevas formas de experimentar y de expresar la afectividad. Justo ahora que tenemos a nuestros hijos en casa, ahora que disponemos del tiempo para relacionarnos con

ellos ya que nuestra actividad diaria ha sido recortada, podemos dedicar un tiempo extra a enriquecer la relación con nuestros hijos.

Si sois terapeutas EMDR, las dinámicas, los juegos se pueden proponer para que sean practicados por las familias y podemos guiar a los padres para que observen si se produce un cambio de estado. Si llegan a un estado agradable en el que están disfrutando tanto los adultos como los niños o niñas, si observan que todos ellos están disfrutando, sintiéndose bien. Pueden conectar con esa emoción, ponerle palabras, describirla, darle una forma y/o color y realizar el abrazo de la mariposa.

Si no conoces la intervención con EMDR y no estas acostumbrada a la dinámica de Instalación de recursos, te puedes beneficiar igualmente de los ejercicios. En lugar de terminar con la estimulación bilateral del abrazo de la mariposa; puedes concluir con un dibujo de esa emoción y/o sensación agradable. O simplemente, invitarles a deleitarte se en su experiencia.

Mil gracias a cada dibujante. Las ilustraciones realizadas por tres generaciones de abuelas, hijas y nietas de una misma familia creativa, la mía. Me he sentido atraída por esa idea transgeneracional de apoyo entre las tres generaciones y más en estos días cuando los abuelos se aíslan para protegerse y nosotros nos aislamos para protegerlos. Los dibujos, sobre todo los realizados por los niños, nos expresan no solo lo que sienten, sino también como manejan esta situación nueva para todos.

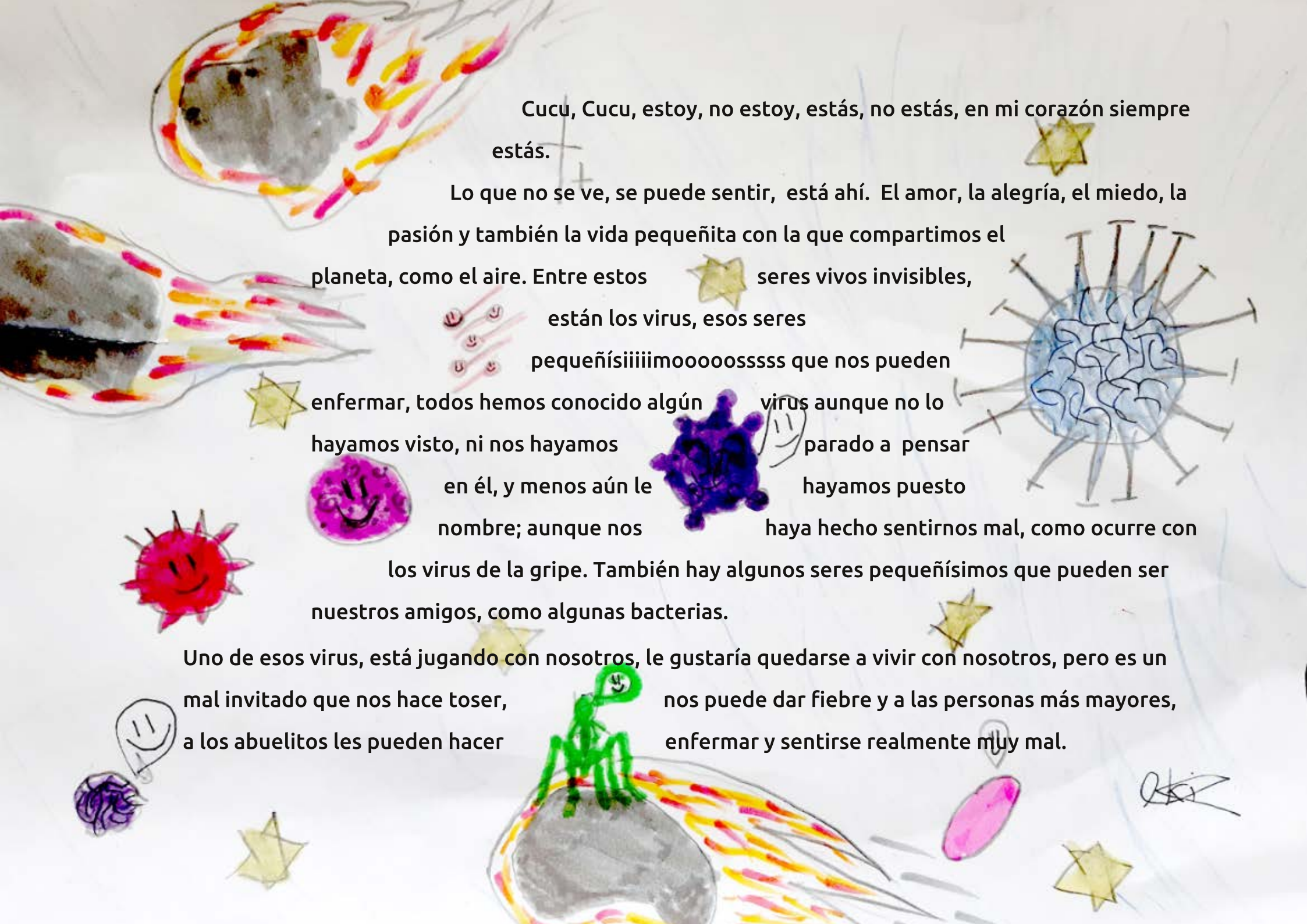
Espero que entre todos, desarrollemos cada vez más nuestra humanidad y capacidad de cuidarnos como grupo. Que esta situación posibilite que emerjan nuevas formas y se actualicen otras ya conocidas de reconfortarnos los unos a los otros.



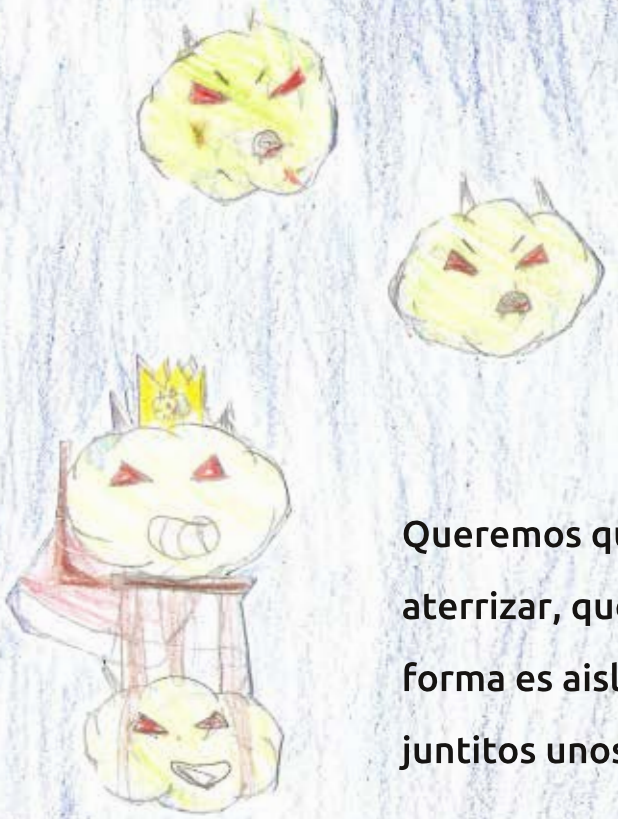
Cucu, Cucu, estoy, no estoy, estás, no estás, en mi corazón siempre estás.

Lo que no se ve, se puede sentir, está ahí. El amor, la alegría, el miedo, la pasión y también la vida pequeña con la que compartimos el planeta, como el aire. Entre estos seres vivos invisibles, están los virus, esos seres pequeñíiiiiimooooossss que nos pueden enfermar, todos hemos conocido algún virus aunque no lo hayamos visto, ni nos hayamos parado a pensar en él, y menos aún le hayamos puesto nombre; aunque nos haya hecho sentirnos mal, como ocurre con los virus de la gripe. También hay algunos seres pequeñísimos que pueden ser nuestros amigos, como algunas bacterias.

Uno de esos virus, está jugando con nosotros, le gustaría quedarse a vivir con nosotros, pero es un mal invitado que nos hace toser, a los abuelitos les pueden hacer nos puede dar fiebre y a las personas más mayores, enfermar y sentirse realmente muy mal.



Este virus es un viajero de cortas distancias que viaja muy rápido y por eso muchas personas pueden enfermarse al mismo tiempo. Así que las medidas para luchar contra él, sobre todo, están dirigidas a evitar sus viajes.

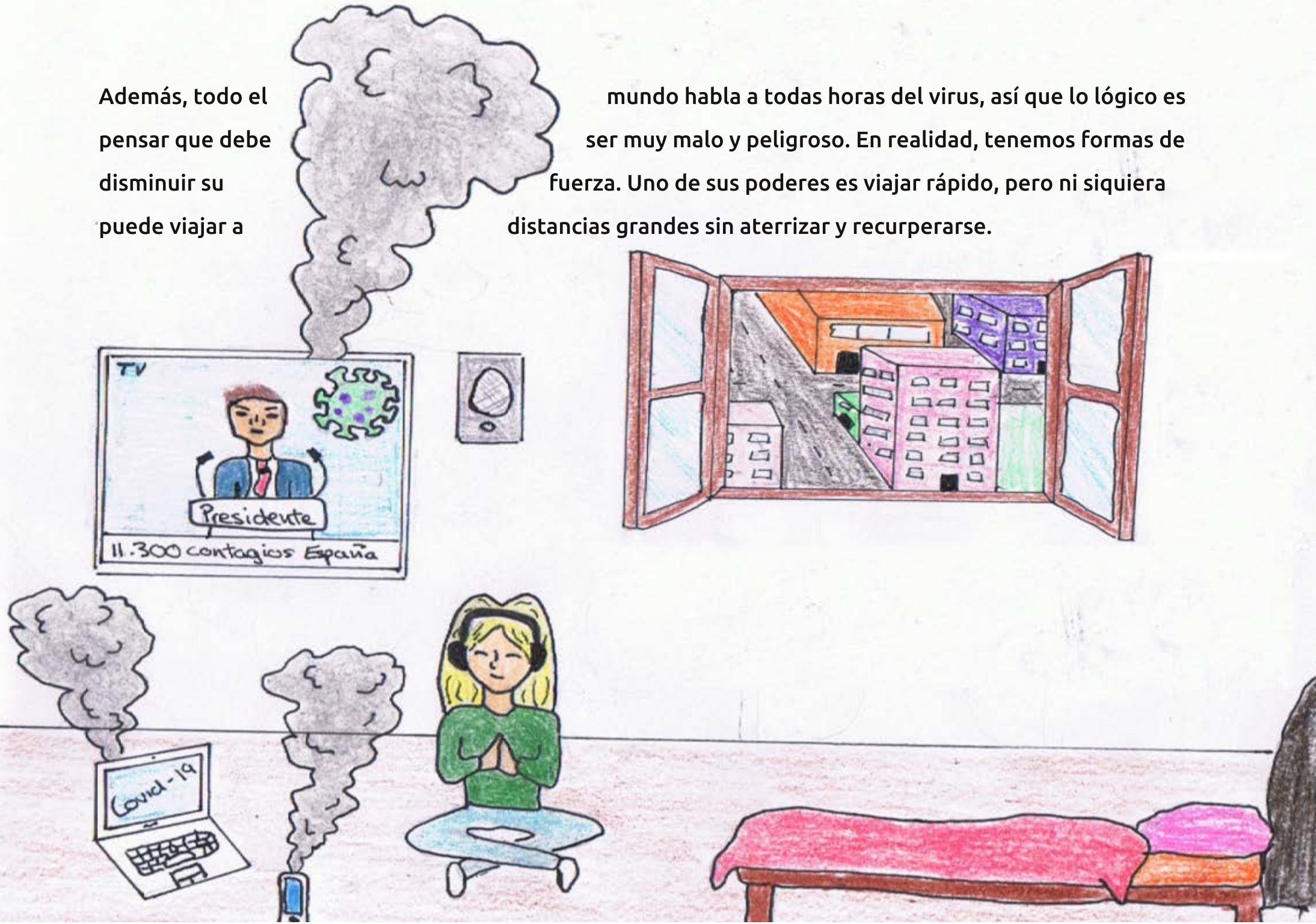


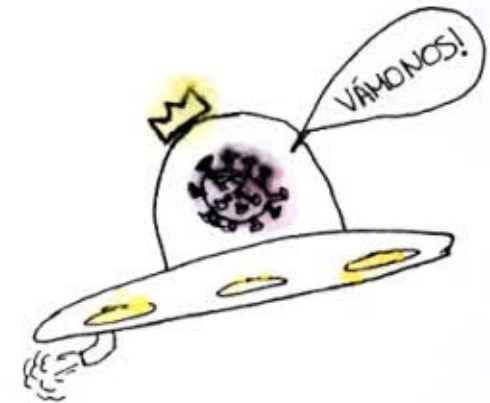
Queremos que esos virus no tengan a donde viajar, que no puedan aterrizar, que no puedan llegar de una persona a otra y para ello la mejor forma es aislarnos, estar separados. Sí, quedarnos en casa, no estar muy juntitos unos de otros. Ya sé que suena fatal.



Además, todo el mundo habla a todas horas del virus, así que lo lógico es pensar que debe ser muy malo y peligroso. En realidad, tenemos formas de disminuir su fuerza. Uno de sus poderes es viajar rápido, pero ni siquiera puede viajar a

distancias grandes sin aterrizar y recuperarse.





Nuestra misión es que no tenga donde aterrizar.

Sí, la idea de no estar con tus amigos, no poder abrazar, besar, agarrar con fuerza, con mucha fuerza a mamá, a papá, a tus hermanos, a todos los que quieres, te produce un nudo en la tripa que no te gusta nada.



Que difícil es
prender del
contacto

No sabes cómo soltar ese nudo, así que te gustaría gritar y gritar con todas tus fuerzas, quizás hasta lo hayas hecho o hayas empezado a moverte como una peonza sin saber a dónde ir. Tus padres tan sorprendidos y asustados, igual terminan o comienzan gritándote y entonces el miedo se queda en todo tu cuerpo y todos termináis enfadados y asustados. Asustados, enfadados y entristecidos, sin saber cómo salir de esa rueda que gira de una emoción a otra, sin lograr sentirte bien.



Perdóname
Por no
Poder
Abrazarte

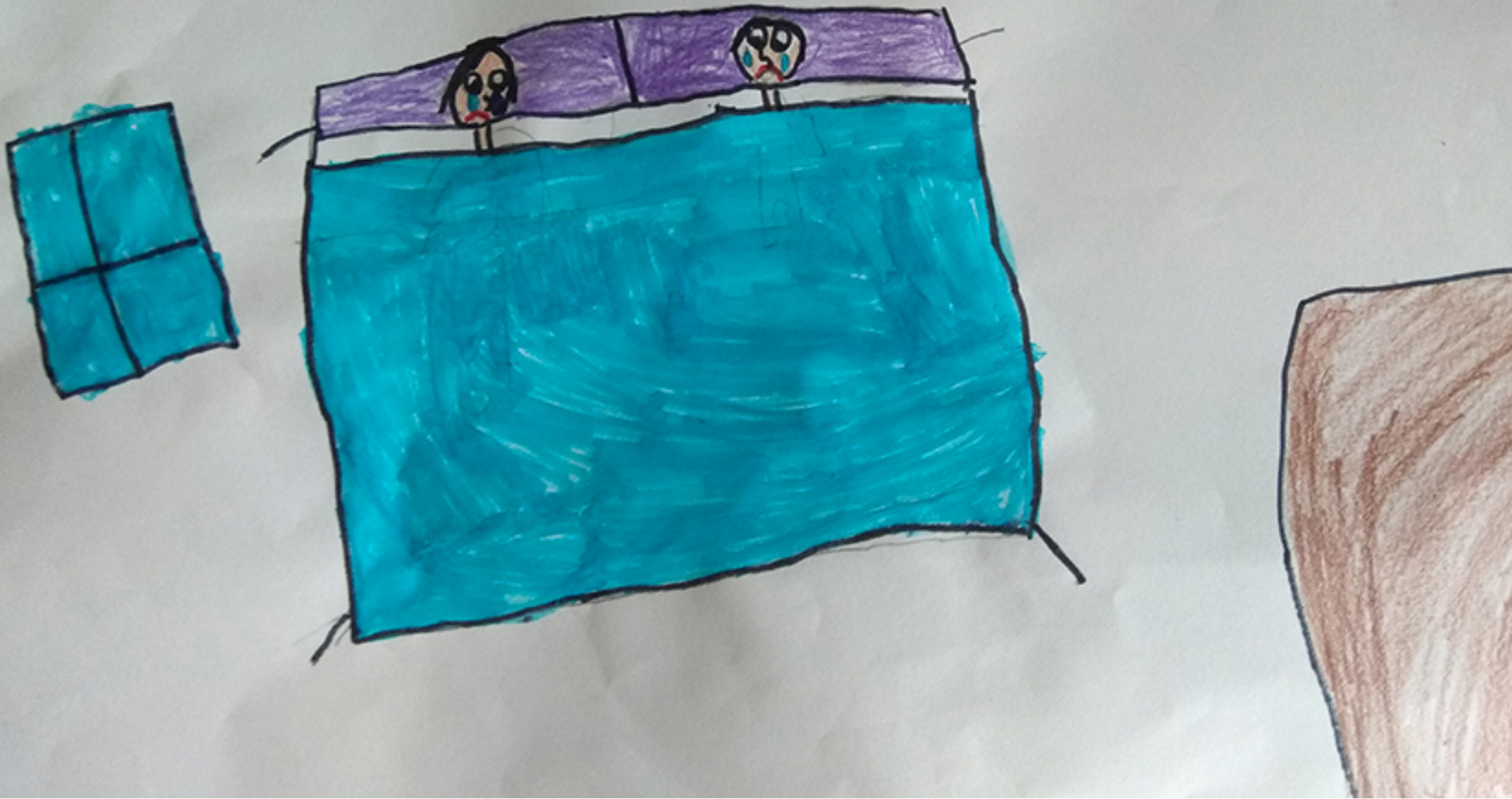
F2020

Miras por la ventana y las calles vacías te hacen sentir un escalofrío. Quieres volver al parque, bajar toboganes, subir por las telarañas, sentir el aire, reír estando rodeado de tus amigos. Entonces es como si toda la energía se fuera por las piernas y las manos, dejándote caer en el sillón o en el suelo. Oyes tu nombre, pero no lo escuchas, no tienes ganas de nada. Si se acercan a ti, te echas a llorar y tus padres no entienden nada. Entonces te dicen cosas como “venga muévete que estas de vacaciones, no tienes ningún motivo para llorar.”



Por tu cabeza pasan las palabras que has escuchado y no has entendido, el mal humor que ves en papá y mamá, el cansancio de oír una y otra vez coronavirus, coronavirus, medidas, medidas, cuarentena, aislamiento y encima piensan que no tienes motivos para llorar.

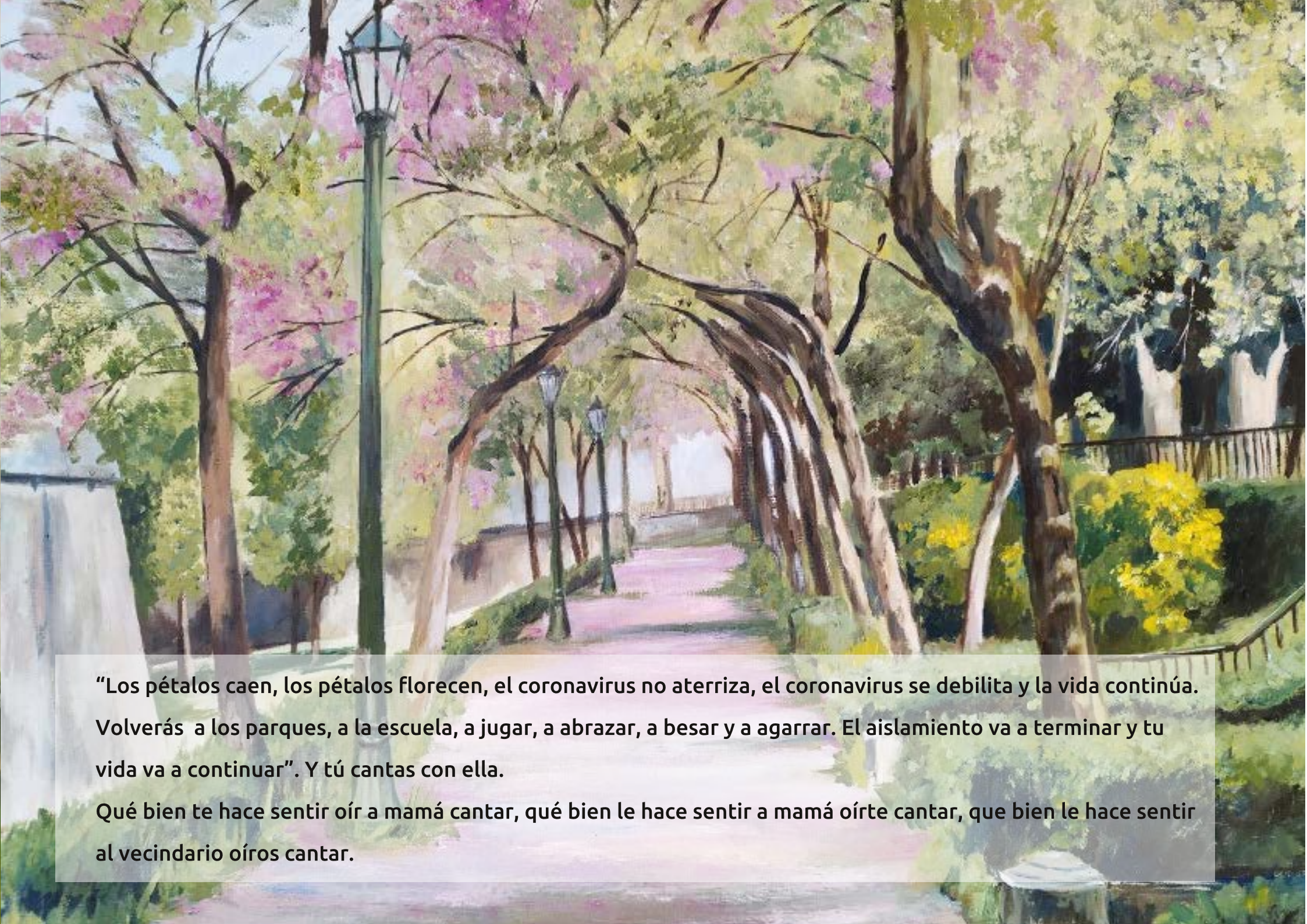
¡Además te acuerdas tanto de los abuelos, solos en su casa!





Mamá ve tu carita congestionada por las lágrimas, y se da cuenta de tu confusión, tristeza y el enfado que parece no encontrar salida.

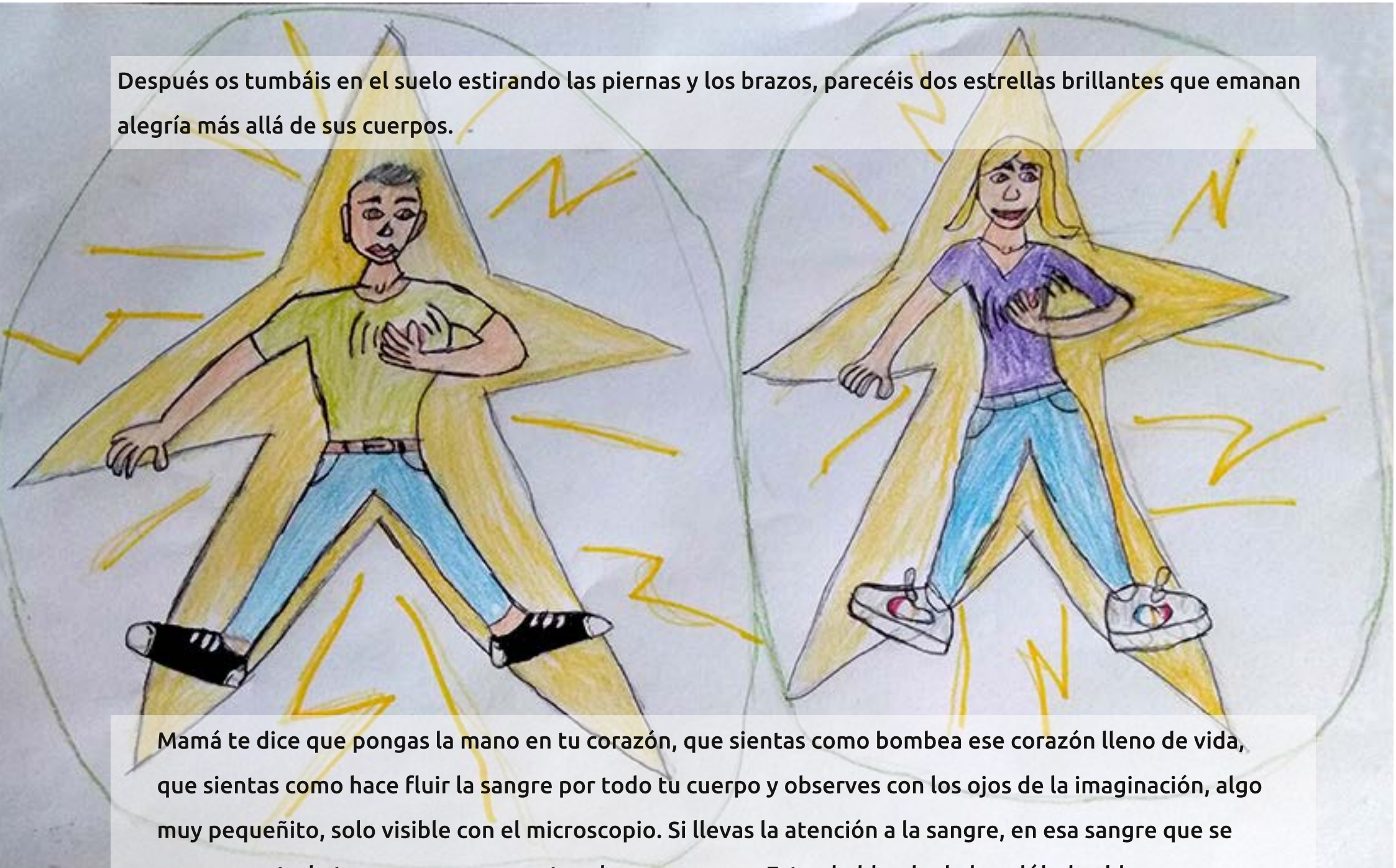
Te lleva hasta la ventana y os fijáis en los almendros que florecen, parecen cantar junto a mamá, están cantando, cada pétalo blanco entona la misma canción llena de vida.



“Los pétalos caen, los pétalos florecen, el coronavirus no aterriza, el coronavirus se debilita y la vida continúa. Volverás a los parques, a la escuela, a jugar, a abrazar, a besar y a agarrar. El aislamiento va a terminar y tu vida va a continuar”. Y tú cantas con ella.

Qué bien te hace sentir oír a mamá cantar, qué bien le hace sentir a mamá oírte cantar, que bien le hace sentir al vecindario oírlos cantar.

Después os tumbáis en el suelo estirando las piernas y los brazos, parecéis dos estrellas brillantes que emanan alegría más allá de sus cuerpos.



Mamá te dice que pongas la mano en tu corazón, que sientas como bombea ese corazón lleno de vida, que sientas como hace fluir la sangre por todo tu cuerpo y observes con los ojos de la imaginación, algo muy pequeñito, solo visible con el microscopio. Si llevas la atención a la sangre, en esa sangre que se mueve por todo tu cuerpo se encuentra algo que no ves. Estoy hablando de los glóbulos blancos, son pequeñitos, radiantes, me gusta llamarlos los enfermeros particulares del cuerpo.



Estos enfermeros, se dedican a curar, a sanar el cuerpo, al igual que los médicos y enfermeras de nuestros hospitales, que estos días trabajan sin parar. Mamá, con esa voz que tanto te encanta, si con esa voz, la misma con la que te dice lo mucho que te quiere y te hace sentir envuelto en ella como si estuvieras dentro de una nube suave y melosa, te pide que imagines los destellos de tus glóbulos blancos mientras trabajan curando tu cuerpo y fortaleciéndolo.

Has oído bien, fortaleciéndolo, también lo pueden fortalecer. Para ello, mamá te pide que imagines como crean todos tus glóbulos blancos un círculo luminoso alrededor de todo tu cuerpo. Un círculo radiante protector para que no puedan aterrizar en ti los virus. Comienzan desde el corazón y desde ahí se van extendiendo. Cuanto más cierras los ojos, más brillante y radiante y más fuerza tiene ese maravilloso círculo protector.





¿Te quiero,
puedes sentirlo?

Papá se acerca, también quiere sentirse estrella luminosa, pero tú, lleno de energía, corres y dices “vamos a inventar nuevas formas de abrazarnos”.

Alzas tus brazos con tus manos bien extendidas como si tus dedos fueran rayos de sol. “¿Lo veis?” exclamas, “¿veis el amor del abrazo?”. El amor llega donde no llegan los brazos y las manos. Siento tu abrazo mamá, siento tu abrazo papá. Sentimos tu abrazo hijo.

Creamos nuevos abrazos con el susurro de las palabras, con los destellos de los ojos. Abrazamos con las miradas.

Nuevos abrazos movidos y cargados de amor que llegan al corazón. Rozan sin rozar, al igual que los labios que besan sin besar y sentimos la presión, el gustito del beso sin labios.

Los abrazos y los besos nacidos y surgidos del corazón, de lo más hondo, calman y sosiegan como si el contacto, el suave roce estuviera sucediendo.

Mamá mira a su hijo y sabe que necesitan tener un beso-abraza de urgencia. Más aun, conoce a su hijo y sabe cuándo puede necesitar el contacto, sabe que las medidas de seguridad le pueden llegar a resultar inmanejables y también sabe que atender esa necesidad de sentir sus brazos y de ser sosegado y calmado, puede requerir más que una mirada acogedora. Abrazar, y besar, forma parte de nuestra intrínseca naturaleza de cuidados. Cuando llegue ese momento, ante esa necesidad imperiosa, el contacto y el abrazo serán los gestos naturales que reconduzcan y frenen la crisis. Si no, precipitaría a su hijo a una caída libre por el mal humor, la crispación y el agotamiento.



Con voz jovial propone “venga, venga llamemos a nuestra imaginación y creemos ese abrazo rescatador, que tenga el poder de recatarnos del cansancio del aislamiento”.

Por su puesto, van a necesitar un contacto especial para esos momentos en los cuales se agote la energía y no haya ánimo para actividades plásticas, reposteras o deportivas.

Así que sugiere: “Que os parece si ahora entre los tres, creamos un beso de urgencia, donde mantengamos la distancia del metro y el aliento no nos roce.”

Se ríen, experimentan y finalmente encuentran un beso magnífico y divertido.

Mamá y él se dan la espalda, se inclinan en direcciones contrarias alejando sus cabezas y sus glúteos se rozan. “Lo tenemos” gritas mientras dices “Medidas cumplidas y beso de urgencia”.

Al ver el destello de los ojos de su madre y al ver la cara de mamá grita: “por encima de todo, quiero tus besos desde los ojos y el corazón”.



IF2020

El tiempo ha pasado y es la hora de acostarse, el nuevo ritual desvestirte y ponerte el pijama solo, mientras papá observa y sonrío, al mismo tiempo que dice “aquí estoy”, no te apasiona nada, aun así comienzas a acostúmbrate a él.

Mamá te espera para ir al baño, ya sabes que hay que lavarse muy bien las manos, además de los dientes. Con cara risueña le dices a mamá “me voy a terminar acostumbrando a lavarme las manos, antes no pensaba en las cosas que no se ven y nunca veía mis manos lo suficientemente sucias como para lavármelas”.

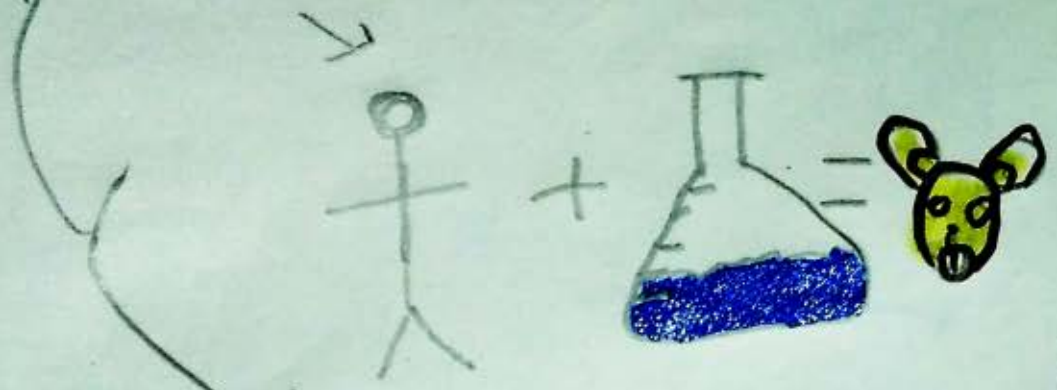


Los dos corréis hacía la cama, esto sí que te resulta duro, el cuento ya no lo cuentan sobre la cama, sino sentados en una silla. Es verdad que sus palabras llegan igual, pero no alcanzas a ver los dibujos, los mirarás mañana.



Y ahora dice mamá "el beso más sincero de todos, desde lo más hondo, donde puedo sentir tu corazón latiendo junto al mío. No estaré tumbada a tu lado aunque no te roce, pero mi cuerpo mece el tuyo. Puedes sentirme, estoy junto a tí. Buenas noches."

El niño

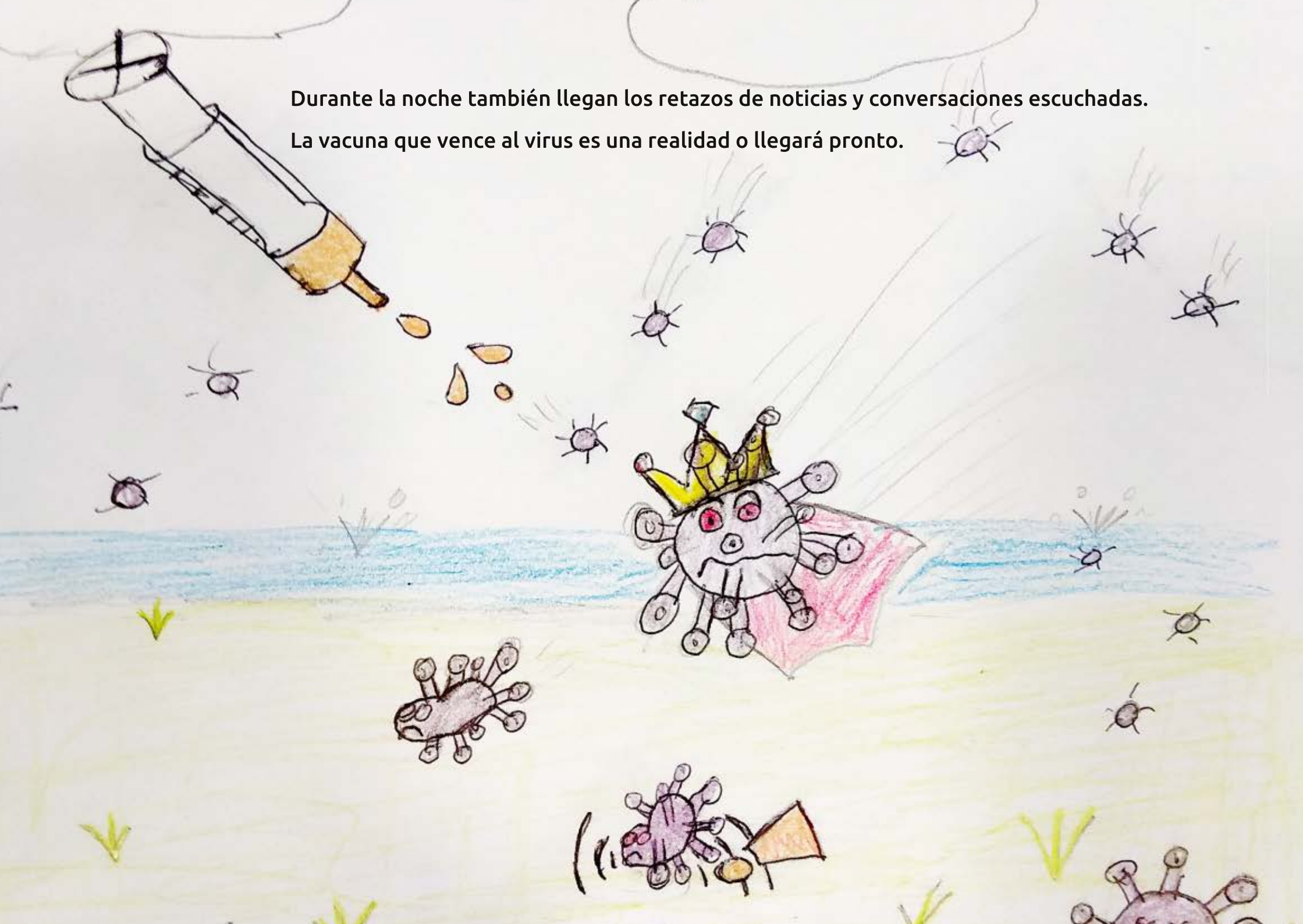


Sueñas con la pócima
maravillosa que te
convierte en perro y
puedes corretear por
los campos.

Así podría salir
a la calle siendo un perro
gracias a la poción
(es un sueño)



Durante la noche también llegan los retazos de noticias y conversaciones escuchadas.
La vacuna que vence al virus es una realidad o llegará pronto.





Resurgen recuerdos de sensaciones del aire, de la brizna de la hierba, de la luz del sol.

Sabes que todo eso va a volver y vas a volver a disfrutarlo.

pinCELadas de agradecimientos

Incluso aislados en casa, el tiempo corre y la actividad que realizamos entre todos desde nuestras casas es ingente. Hemos ido hilando cada dibujo realizado por cada uno de los artistas aficionados de esta familia hasta crear en conjunto este cuento ilustrado.

La solidaridad es uno de los valores que precisamente ahora nos está salvando tanto físicamente como emocionalmente. Nos permite sentirnos juntos en la distancia.

La vemos en cualquier pequeña noticia de nuestro alrededor y nos hace sentirnos acompañados, aunque estemos cada uno recogidos en nuestros hogares.

Son muchas las iniciativas que están surgiendo en nuestro planeta. Ver como la creatividad y la ayuda va más allá de culturas y fronteras es una experiencia reconfortante que nos devuelve al seno del gran grupo o manada que somos la humanidad.

Numerosas y diversas iniciativas van tomando vida y brillan como llamas fulgurantes que nos iluminan en estos momentos, tales como la Alianza Global de EMDR niños, donde terapeutas de todo el planeta compartimos recursos, ideas, creatividad para ayudar y ayudarnos en este momento clave de nuestro planeta Tierra. Esta Alianza es solo una de entre las múltiples y variadas experiencias colectivas que se están desarrollando tanto de forma espontánea como organizada.



ASOCIACIÓN
EMDR
ESPAÑA



Otras obras de Cristina Cortés Viniegra:



Mírame, siénteme



¿Cómo puedo salir de aquí?

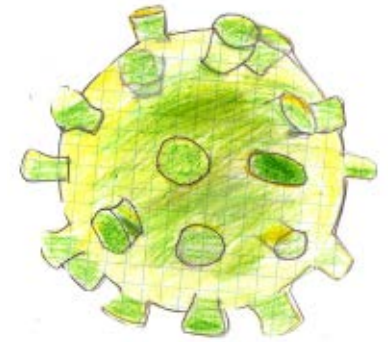
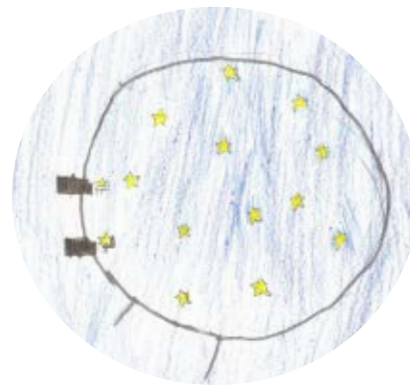


How can I get out of here?



Cuéntame cuando sí anidé en una tripa y sí nació

<https://www.edesclée.com>

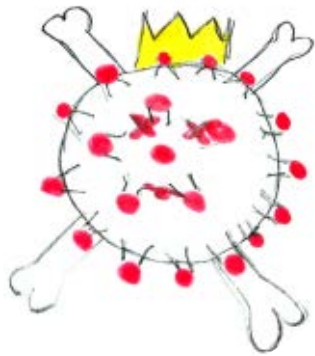


markel

Arqia

eki

uñai



emi

oskia



haizea



eider

patri

eloy



ASUN

