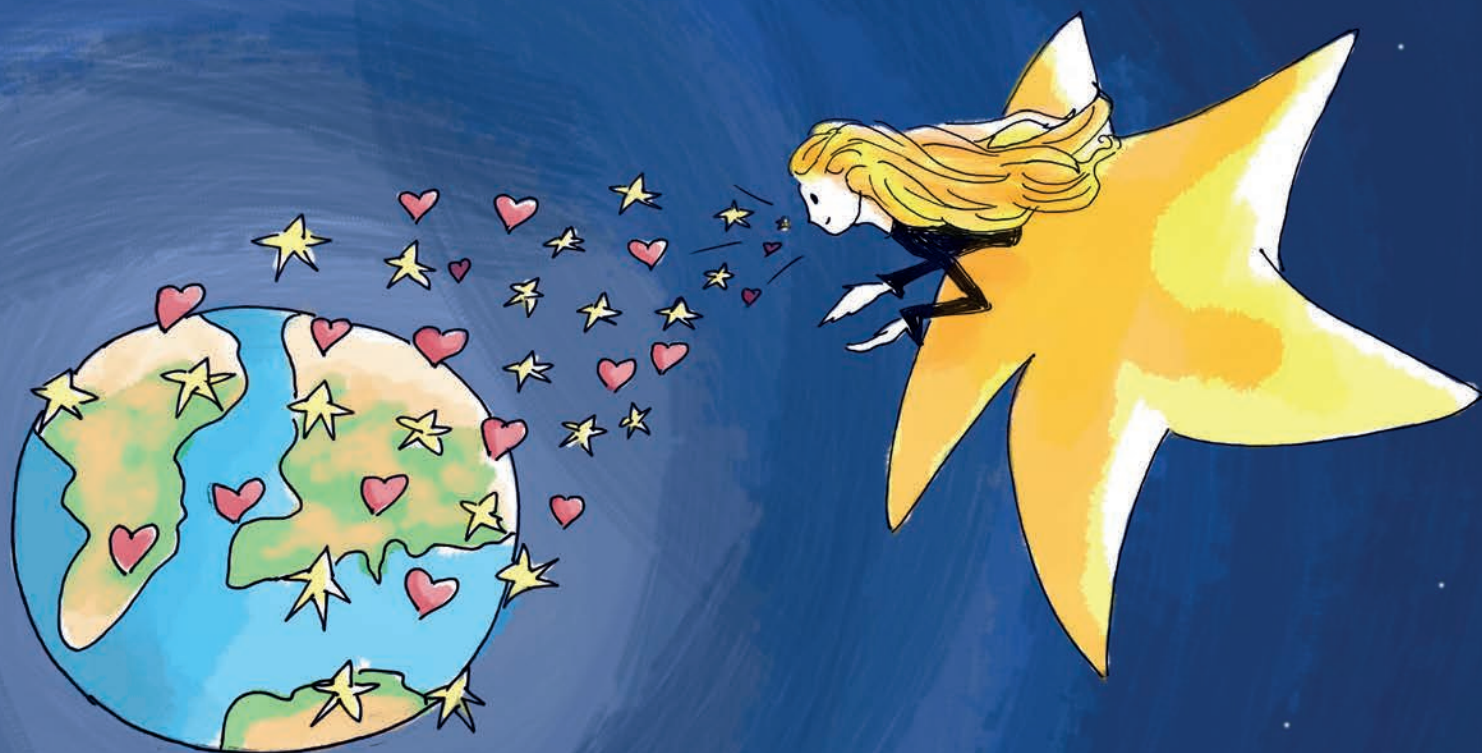


# El nuevo virus de la valentía



Cristina Gutiérrez Lestón

# El nuevo virus de la valentía

1 Los Covids han invadido las calles y desde casa se ven muy vacíos. Las personas que caminan son de color gris porque a los Covids les encanta la tristeza.



2 Ellos no lo saben, pero haber estado tantos y tantos días solos en la calle, los ha debilitado y los ha hecho mucho más pequeños, tanto que ahora están bien aburridos. Y ¿sabéis un súper secreto? ha aparecido un nuevo virus, que se llama VALENTÍA, y que también se contagia :)



3 Esta Valentía es más fuerte que todos los Covids del mundo porque no se esconde en las farolas ni en los pomos de las puertas, no, no. La Valentía está en el corazón de las personas; en el tuyo, en el de tus padres y hermanos, en el de los amigos y maestros, en el de los abuelos y tíos. Y eso hace que sea mucho más poderosa.



4 Las Estrellas de la Noche, protectores de la tierra y de los humanos, están tan contentas con esta Valentía, que han decidido que los Maestros de la Alegría, que son los niños y niñas del mundo, tengan un importante encargo. Salir a la calle para contagiar su alegría, y que las personas que pasean vuelvan a tener mil colores.





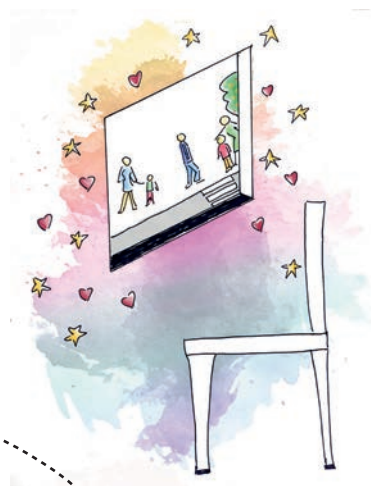
5 Pero para conseguirlo, los niños y niñas, y sus padres y madres tendrán que ponerse primero la Equipación de la Valentía, un súper escudo con guantes para que el Covid y su tristeza no se quede enganchado en los dedos; mascarilla por si nos tocamos la boca o la nariz en un despiste, Valentía en el corazón para bajar las escaleras y salir a la calle para llenarlo de alegría, y el difusor mágico.



6 El difusor mágico, que lleva agua, jabón y la Valentía de tu corazón, sirve para pulverizar todos aquellos rincones donde tú creas que se esconden los Covies que quedan; farolas, aceras, papeleras.



7 Y con tu ayuda, no solo los Covies y su tristeza marcharán, sino que la gente de la calle volverá a ser de bonitos colores.



## Frases para decir a tus hijos/as

**“¿Sabes? yo soy más grande que mis miedos y por eso salgo a la calle”.** Serás su ejemplo ;)

**“¿Sabes? cuando lo haces, el miedo te deja en paz”.** Lo tranquilizarás.

**Si te dice:** ¿Y si salgo a la calle y me contagio? **Contéstale:** “¿Y si no? ¿Qué te perderás en nombre del miedo, y hasta cuando te lo perderás? La Valentía no es no tener miedo, es tenerlo y aun así hacerlo”. Le darás perspectiva ;)

**Una metáfora que te ayudará:** El miedo nos congela y la valentía nos descongela.

Si es más mayor, puedes inspirarle así: **¿Sabes?** me doy cuenta de que el Covid-19 nos está ganando muchas partidas, en los hospitales, en la economía... pero no permitiré que gane la partida de la Valentía de nuestra familia. Quiero que volvamos a ser los dueños de las calles porque son nuestras no de él. **¿Nos equipamos y bajamos?** Ahora podemos porque el virus está más solo y débil que antes.

**También te será útil:** “¿Quién está tomando esta decisión, tu miedo o tú?” Y tomará conciencia.



www.lagranja.top



@lagranjaescola

Autora e ilustradora: Cristina Gutiérrez

Diseño gráfico: Loida Pons

# Guía de lectura

- 1 No decimos que el Covid-19 es malo intencionadamente, puesto que probablemente tendremos que convivir todos con él durante meses. Así evitamos que relacionen la calle con algo malo y peligroso ya que, en algún momento, tendrán que salir cada día. El color gris representa la emoción que sienten muchos adultos en estos momentos, y que se refleja en su lenguaje gestual (no sonríen, hay tensión, apatía, desaliento), el cual los niños y niñas perciben claramente, aunque no lo manifiesten (aunque sí lo imiten). Hacer consciente esta realidad mediante la metáfora de un color, ayuda a que los pequeños y pequeñas puedan entenderlo y expresarlo libremente para minimizar el malestar que este hecho les puede provocar.
- 2 Busca igualar la fuerza del virus Covid comparándola con la del nuevo virus de la Valentía, ambos tienen mucha y se contagian, pero no todo lo que se contagia es malo. Sacar el miedo a la palabra “virus”, normalizada hasta la llegada del Covid-19, es también uno de los objetivos pues hay decenas de virus comunes. Lo importante es que vean que hay una salida, una luz, y si es en forma de aventura, el reto les encantará y motivará.
- 3 La Valentía ciertamente está en el corazón de las personas, y es una actitud que tiene la misión de que nos enfrentemos a nuestros miedos. Ser valiente no es no tener miedo, es tenerlo y aun así, hacerlo porque si no tienes miedo, no necesitas ser valiente. Valentía, que comporta inteligencia, no es sinónimo de temeridad. La Valentía es muy poderosa porque nos ha ayudado no solo a sobrevivir como especie, sino a llegar dónde hemos llegado, pues nos da la fuerza necesaria para luchar y defender intereses, ideas, territorios o comunidades. El miedo es una emoción primaria, es decir, la sentimos todos los humanos y es la más potente de todas las que sentimos. El miedo es una emoción negativa, de las que nos aleja del bienestar (como la rabia y la tristeza), pero no es mala pues su misión es apartarnos del peligro, y eso es bueno. El miedo nos hace hacer la peor interpretación posible, sea ésta real o imaginaria (de hecho, el 93% de los miedos que sentimos, no pasarán nunca). Además nos paraliza, es invasivo (cada día se hace más grande dentro de nosotros si no lo afrontamos) y es contagioso (se traspa a los hijos/se). El problema no es sentir miedo, sino no regularlo y que acabe siendo él el que tome las decisiones (las nuestras como padres/madres y las de ellos y ellas, como atreverse a salir a la calle, ir de colonias o dormir en casa de un amigo). No trauma sentir miedo, de hecho, es natural sentirlo, lo que puede traumar es no sentirse capaz de superar un miedo (el cual se hará cada día algo más grande). Y cuanto más grande, más difícil afrontarlo. La Valentía se entrena, como todas las habilidades sociales y personales. ¿Cómo? ¡Practicándola! Y se puede hacer poco a poco. ¿No quiere salir a la calle? hoy bajamos la escalera, mañana abrimos la puerta, y pasado mañana pisamos la calle... respetamos el ritmo de cada cual ¡¡¡y el miedo, nos dejará en paz!!! 🙏
- 4 Los niños son los grandes **Maestros de la Alegría**, conocen su secreto, uno que los adultos hemos olvidado debido a la seriedad de la vida, a la aceleración del mundo o a las tensiones bajo las cuales acostumbramos a vivir. Ahora necesitamos, más que nunca, que nos la contagien y cambiemos nuestro gris por los colores más vivos, aquellos que nos hacen sonreír y recuperar la ilusión y la esperanza de que, a pesar de todo, la vida merece la pena vivirla. Os invito a que esta noche se lo digáis a los hijos y a la pareja. La confianza de que todo irá bien, si seguimos las instrucciones de las autoridades sanitarias, es otro aspecto a tener en cuenta. Ahora estamos viviendo la segunda etapa, empezamos a salir. Que tu familia no se quede atrás de este proceso, poco a poco todo es más fácil.
- 5 ¡Convertimos salir a la calle en una GRAN AVENTURA! Vestirnos con la Equipación de la Valentía es un ritual, y antes de bajar las escaleras gritamos nuestro himno o frase familiar y chocamos los codos o las manos (como hacen los jugadores de básquet). Salir es una misión, y nosotros somos los protectores de la tierra con un importante encargo de las Estrellas de la Noche ✨, y para hacerlo nos tenemos que proteger con nuestro escudo (guantes, mascarilla...) y nuestra arma: el difusor mágico. La vuelta a casa también requiere de otro ritual; cómo nos sacamos la equipación, nos lavamos las manos y guardamos las cosas en orden. Los rituales son actos que dan un significado más profundo, generando sentido, seguridad, confianza y complicidad (trabajo en equipo), lo cual consigue además distraer al miedo para que esté menos presente.
- 6 La idea del difusor, que llenáis de agua, jabón y polvo de Valentía (que os sacáis del corazón y metéis dentro en un acto simbólico), pretende potenciar el compromiso y el hecho de **sentirse útiles**, puesto que aunque sean pequeños y pequeñas, pertenecen a nuestra tribu y pueden sumar, ayudar y aportar. ¡¡¡Recordémosles que son útiles!!! 🙏
- 7 Hablamos de que marchará, no de que lo mataremos, puesto que probablemente tendremos que convivir con él. Y si marcha, puede volver a nuestra calle y no pasará nada porque ya sabemos cuál es la estrategia para volver a echarlo, ¿verdad? Y con su ayuda llenaremos las calles de **sonrisas, de alegría y esperanza** para que los adultos recuperemos los bonitos colores que somos cada uno de nosotros.