



Bruno y Violeta

Sobreviven al Terremoto





Brúno y Violeta

Sobreviven al Terremoto

Este cuento surge como una iniciativa de un grupo de profesionales vinculados a la psicología y la educación. Al igual que todos, después de este remezón, necesitaron sanar sus miedos y la mejor forma de hacerlo fue creando un cuento que sirviera para que niños, jóvenes y adultos se sintieran mejor.

Este cuento será siempre de acceso gratuito a quien quiera y necesite usarlo. Si puedes ayudar a divulgarlo en Chile o en otros países, estarás aportando a la maravillosa iniciativa de cuidarnos libre y desinteresadamente.

Los autores

Escrito por

Bernardita Muñoz en colaboración con Michelle Mackenzie, Macarena Domínguez, Yolanda Gana, Natalia García, Patricia Guerrero, Luna Montenegro, Paulina Fernández, Paola Simonetti, Romina Kurth, Alejandra del Río, Felipe Merello y

(escribe aquí tu nombre)

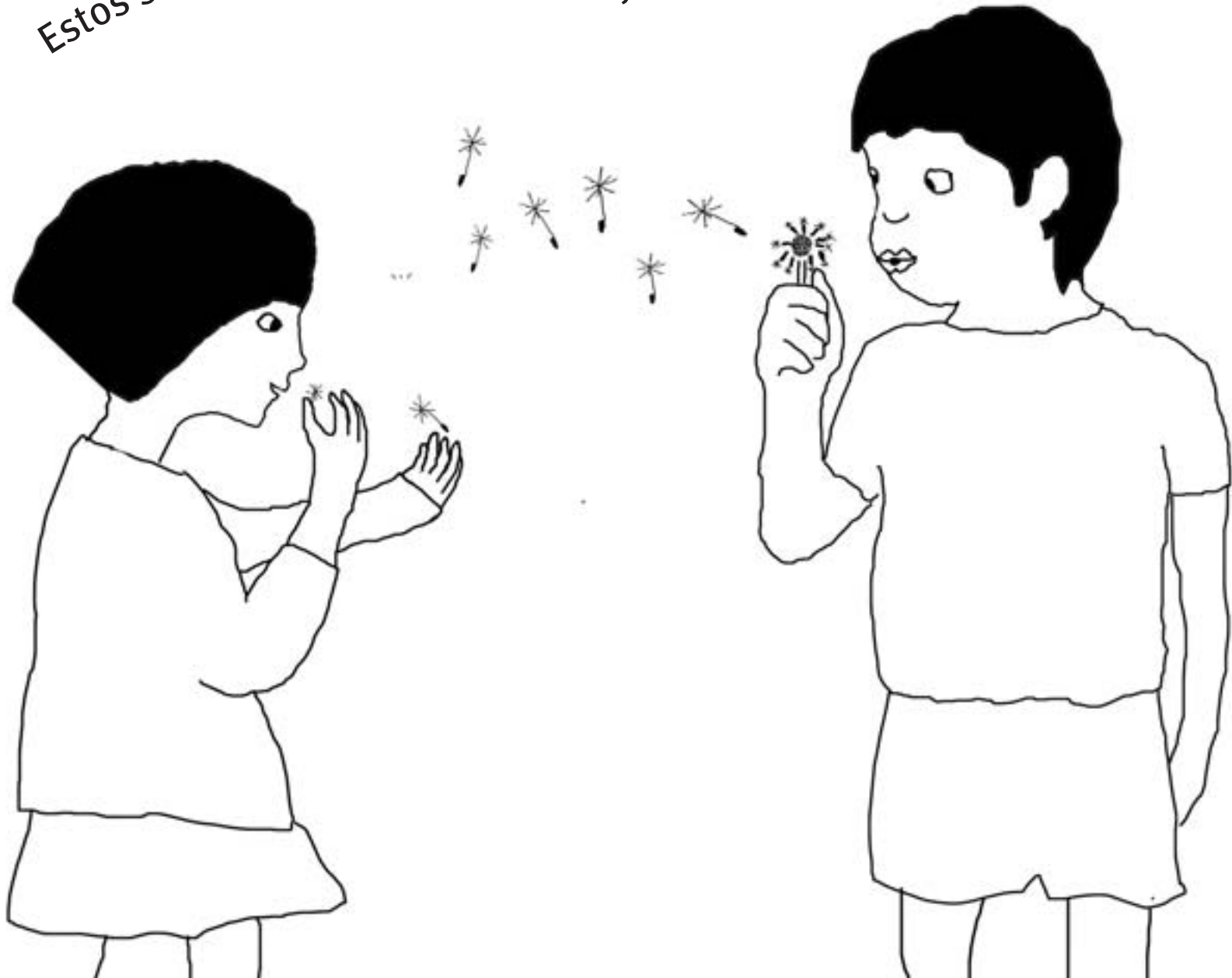
Ilustrado por

Bernardita Muñoz y

(escribe aquí tu nombre)

‘(...) si la tierra tiembla, todos temblamos con ella. Si ella envejece con cada movimiento, nosotros también’.
Alejandra del Río. www.alejandraderio.blogspot.com

Estos son Bruno y Violeta. Bruno y Violeta son hermanos.

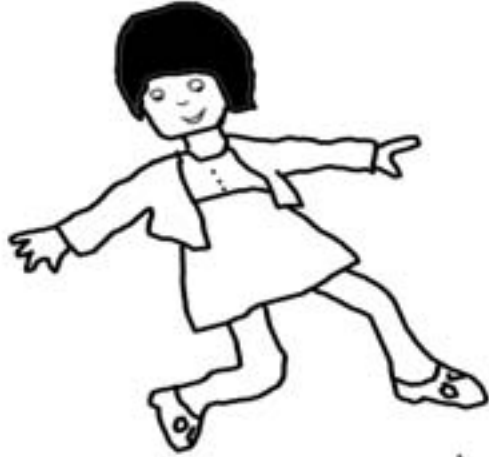


Bruno y Violeta viven en una casa, en un pueblo frente al mar.





Tienen una perra a la que le pusieron Pimienta (porque es negra) y un gato llamado Mitones (que es negro de patas blancas).



A Bruno y Violeta les gusta ,
recoger conchitas en la playa y ver televisión.





Una noche en que Pimienta y el resto de los perros no dejaban de ladrar, Bruno y Violeta se despertaron de golpe. Todo se estaba moviendo de un lado para otro. Las cosas sonaban.....
..... Violeta pensó que un gigante estaba saltando sobre la tierra. Bruno se imaginó que.....

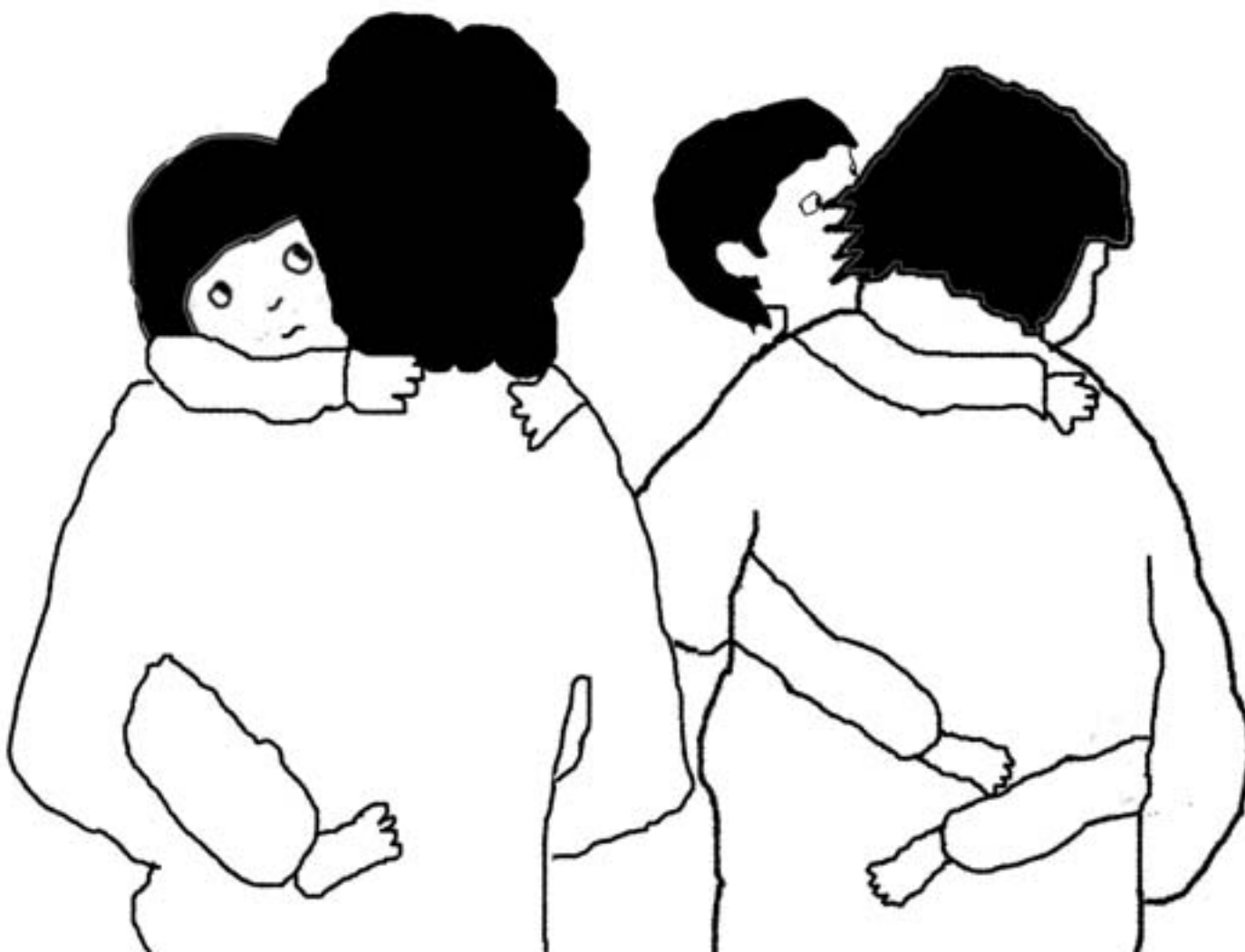


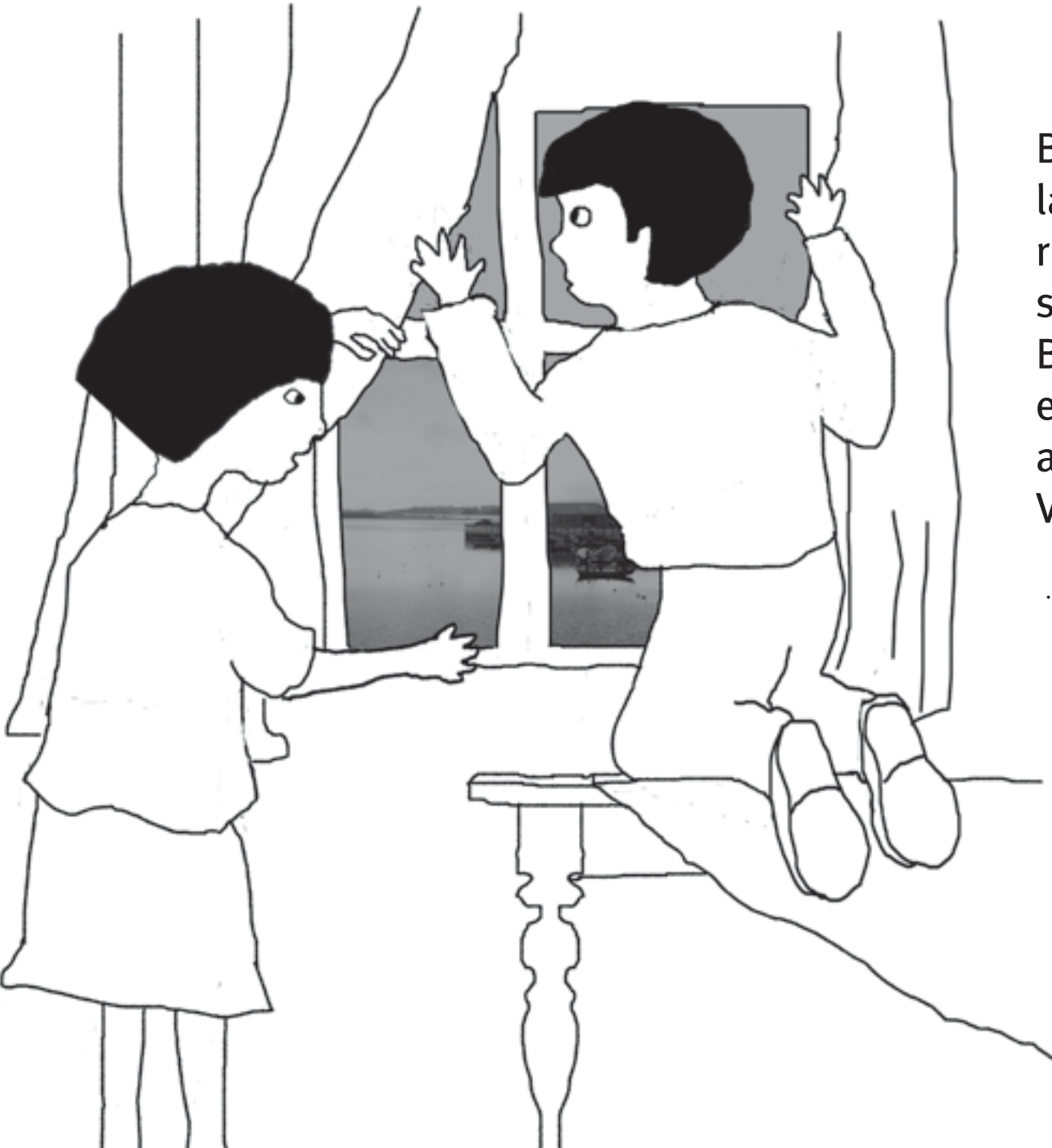


Los libros y juguetes se cayeron al suelo. Bruno y Violeta escucharon como se quebraban..... en la cocina.



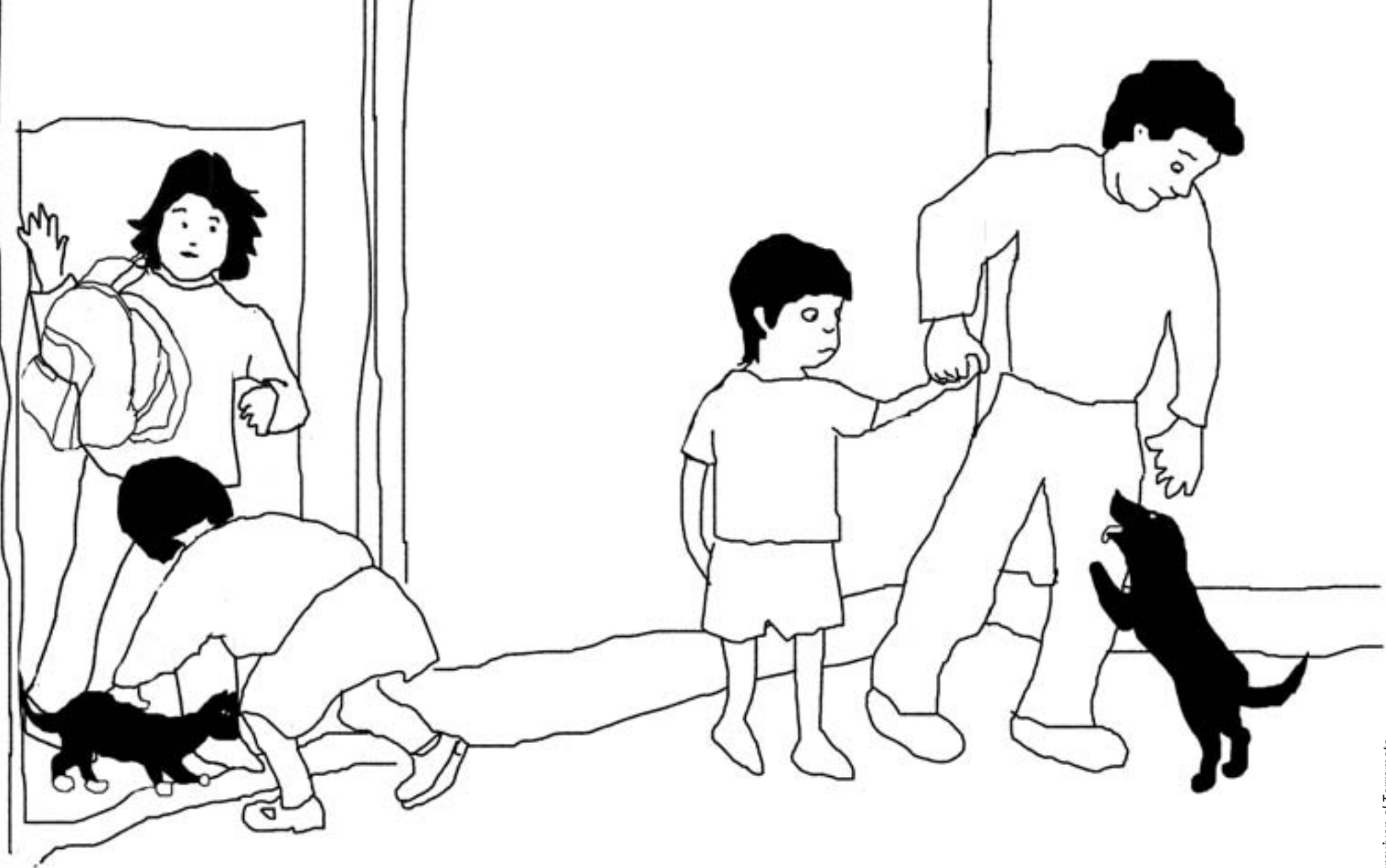
¡¡¡TERREMOTO, TERREMOTO!!! Alguien gritó afuera. Los papás entraron corriendo a la pieza y tomaron en brazos a Bruno y a Violeta. Parecía que no iba a parar nunca, pero de a poco dejó de temblar.





Bruno y Violeta miraron por la ventana. Vieron el mar recogerse. Algunos peces saltaban en la arena mojada. Bruno se imaginó que el mar era una alfombra gigante que alguien estaba enrollando. Violeta se imaginó

.....



¡¡VIENE UN..... !!, tenemos que salir de la casa lo antes posible!— gritaron los papás.



Bruno y Violeta subieron con sus papás y sus mascotas al cerro. Pimienta ladraba como loca y los miraba hacia atrás, como apurándolos.



Los otros niños del pueblo también subieron al cerro con sus familias.
Algunos llevaban y mochilas.



De repente sintieron un fuerte viento y vieron como una ola más alta que..... salía del mar. La ola avanzó por las calles, pero antes de llegar al cerro, se devolvió llevándose.....



Bruno y Violeta sintieron

.....
Su mamá y su papá se
pusieron.....

Pero estaban tan cansados,
que al poco rato se quedaron
dormidos.



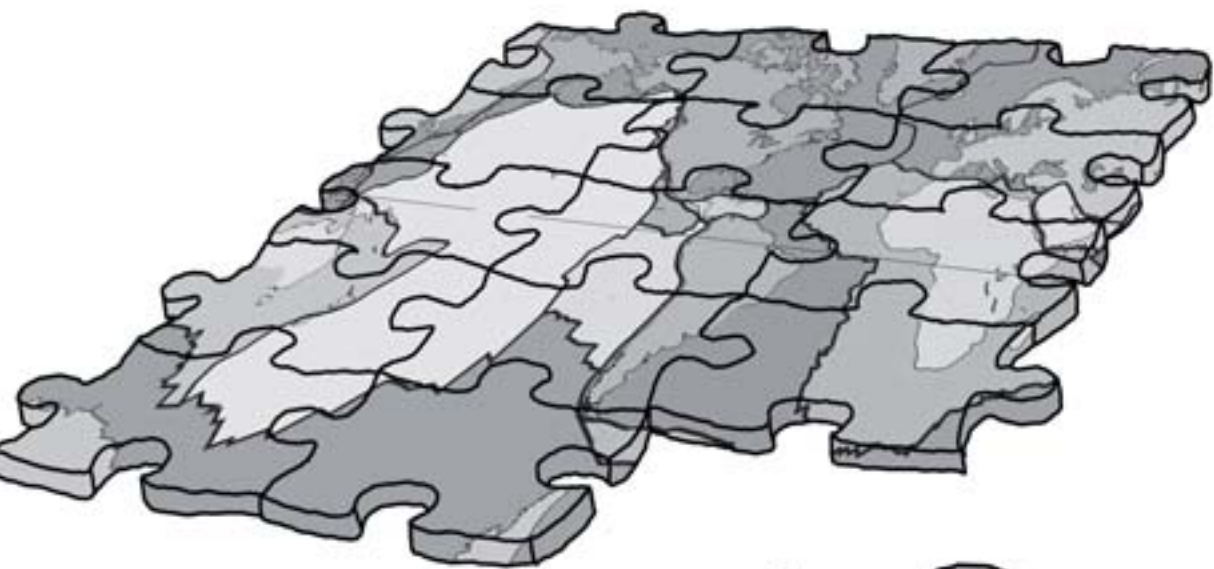
Al otro día el sol los despertó temprano. La tierra volvió a temblar y Bruno y Violeta pensaron

—¿Nos vamos a morir?
preguntó Violeta con una voz
.....

—No, dijo el papá. Ayer sobrevivimos a un terremoto y a un maremoto, pero lo peor ya pasó.

—¿Pero qué es un terremoto?
Preguntó Bruno.



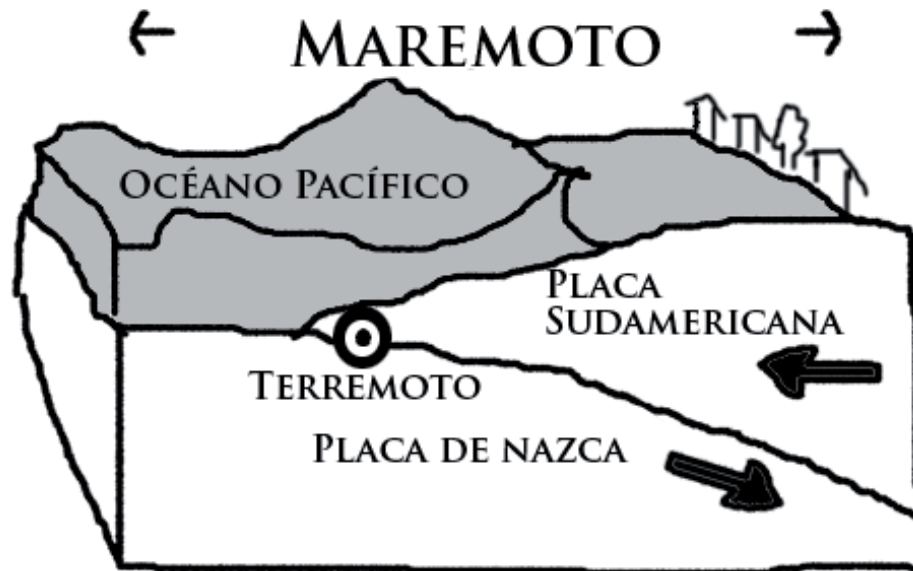


Un terremoto —dijo el papá— es un movimiento de la tierra. Como la Tierra aún está en formación, se producen los temblores y terremotos. El suelo es como un rompecabezas de más o menos 15 piezas. Cada una de ellas necesita moverse de vez en cuando para acomodarse, y para esto necesitan de mucha fuerza, ¡porque cada pieza es enorme!



Los espacios que hay entre cada una de las piezas se llaman fallas y Chile se encuentra justo sobre una de ellas, entre dos piezas: la Sudamericana y la de Nazca. Cuando estas piezas se acomodan y chocan unas contra otras, hacen que nuestro suelo se mueva. A veces las piezas se acomodan poquito y entonces sentimos temblores, pero cuando se acomodan con más fuerza, sentimos los terremotos.

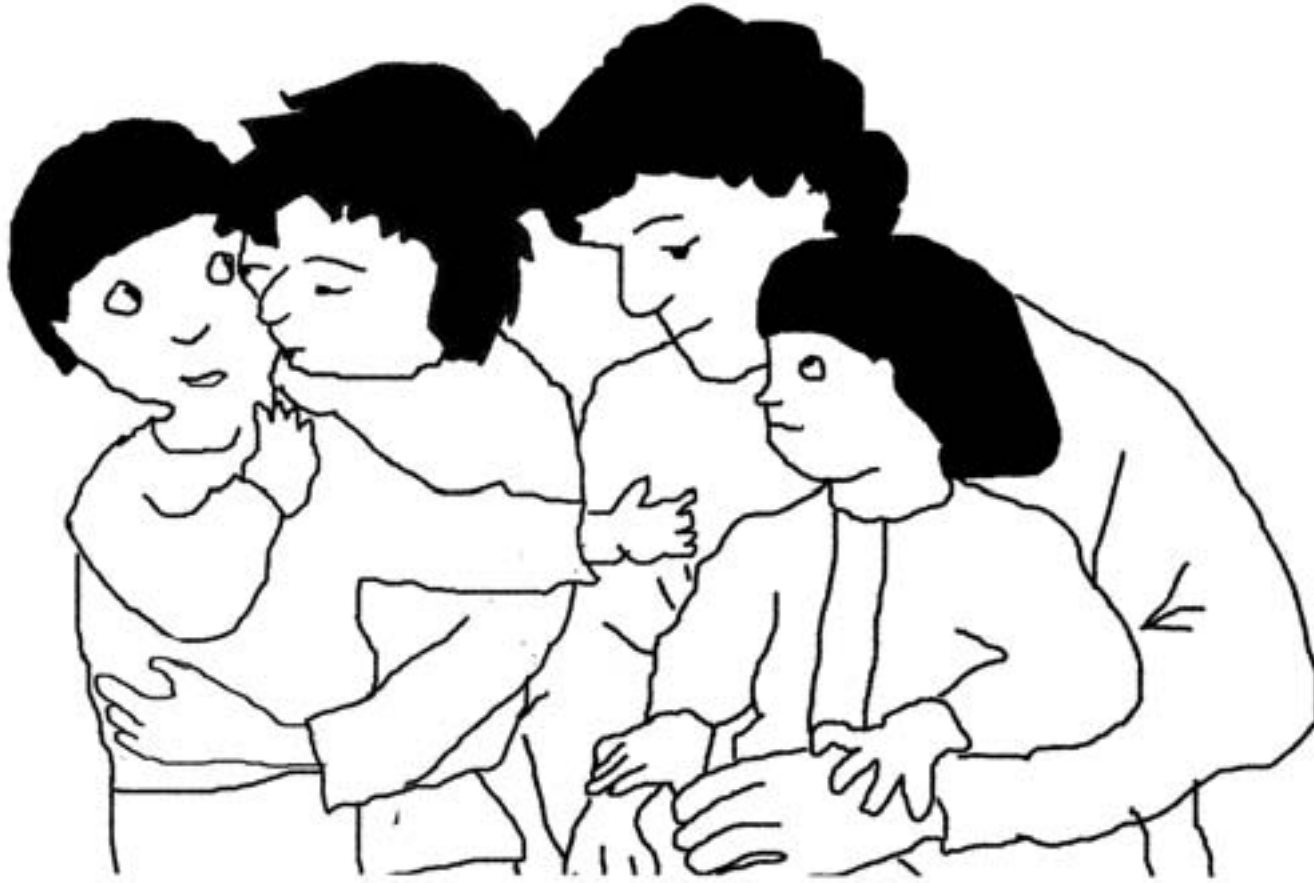




Los niños abrieron mucho los ojos. Estaban muy

—¿Y de dónde salió esa ola enorme?— preguntó Violeta.

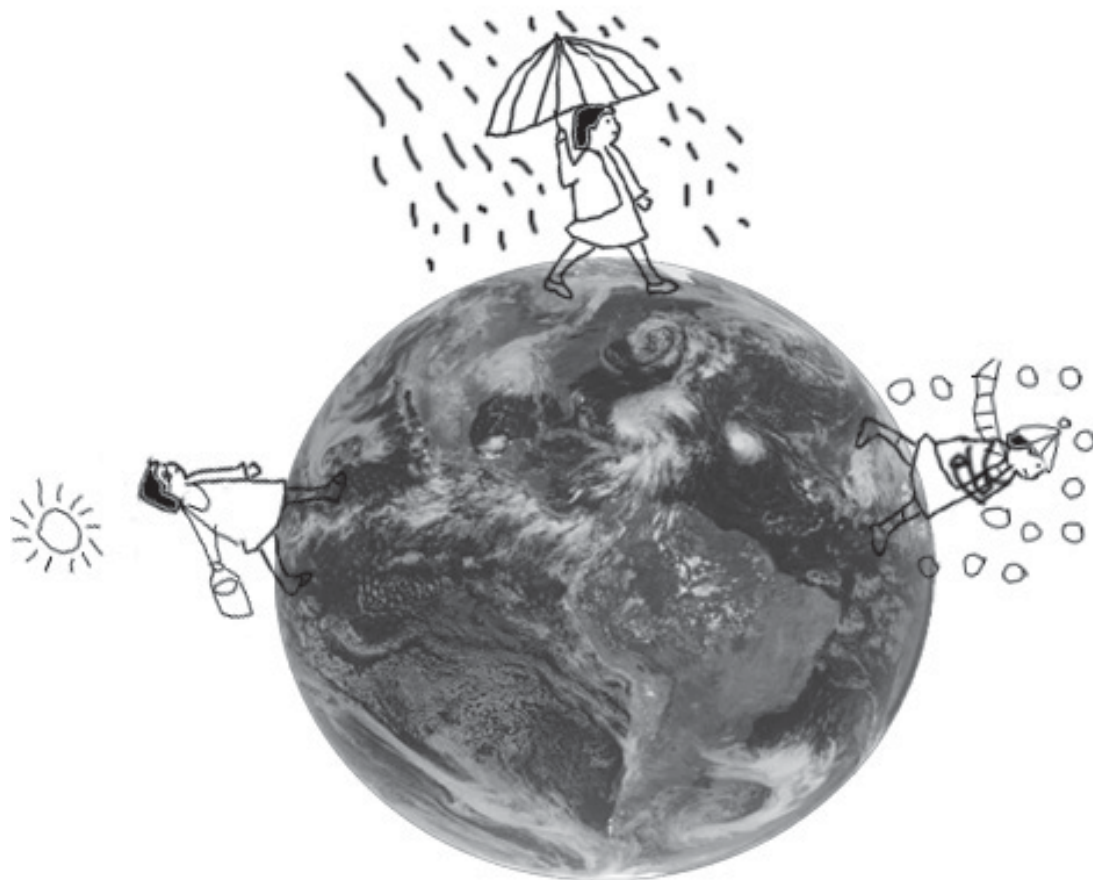
— Eso fue un maremoto o tsunami y se produjo porque la fuerza del terremoto se expandió hasta el suelo marino, empujando el agua hacia arriba— dijo la mamá.



—Y si Chile tiene una falla... ¿por qué nadie la arregla?— preguntó Bruno.

—Porque no tiene arreglo, dijo la mamá. La Tierra es así. Lo único que podemos hacer es cuidar nuestro entorno y estar preparados por si viene otro. Por ejemplo, cuando yo y tu papá teníamos la edad de ustedes, también nos tocó un terremoto... por eso ahora sabíamos qué hacer.





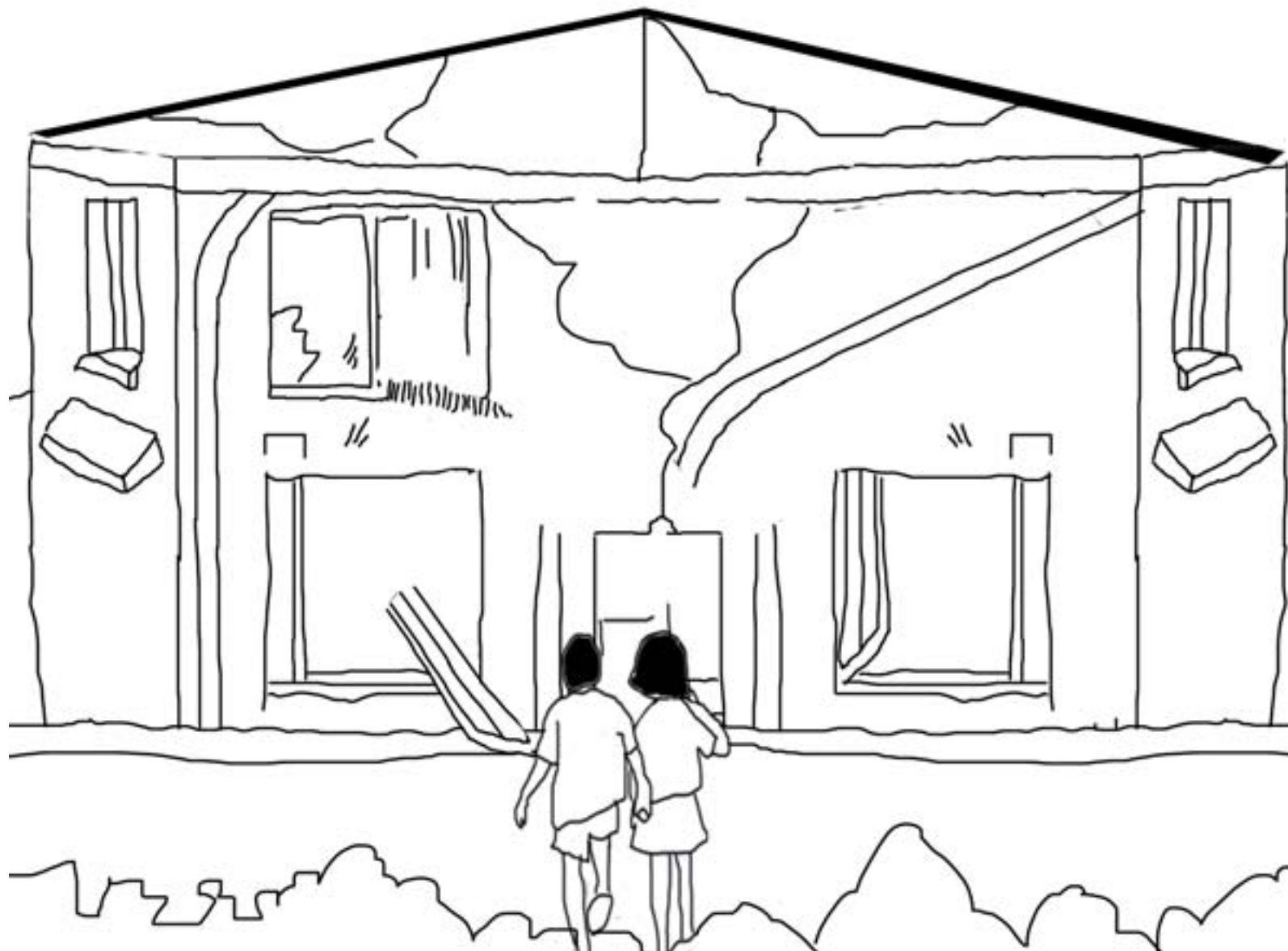
—¿Y por qué no nos vamos a vivir a otro país?— preguntó Violeta.

—Porque muchos países también tienen terremotos igual que nosotros— dijo el papá. Incluso hay países que tienen huracanes, tormentas de nieve o sequías muy largas.

—Y porque nacimos acá y aquí vive nuestra familia y nuestros amigos— dijo la mamá.

Más tarde Bruno y Violeta bajaron del cerro. Fueron caminando con mucho cuidado por lo que antes eran las calles del pueblo. Casi todo estaba destruido. Había por todos lados. Parecía.....





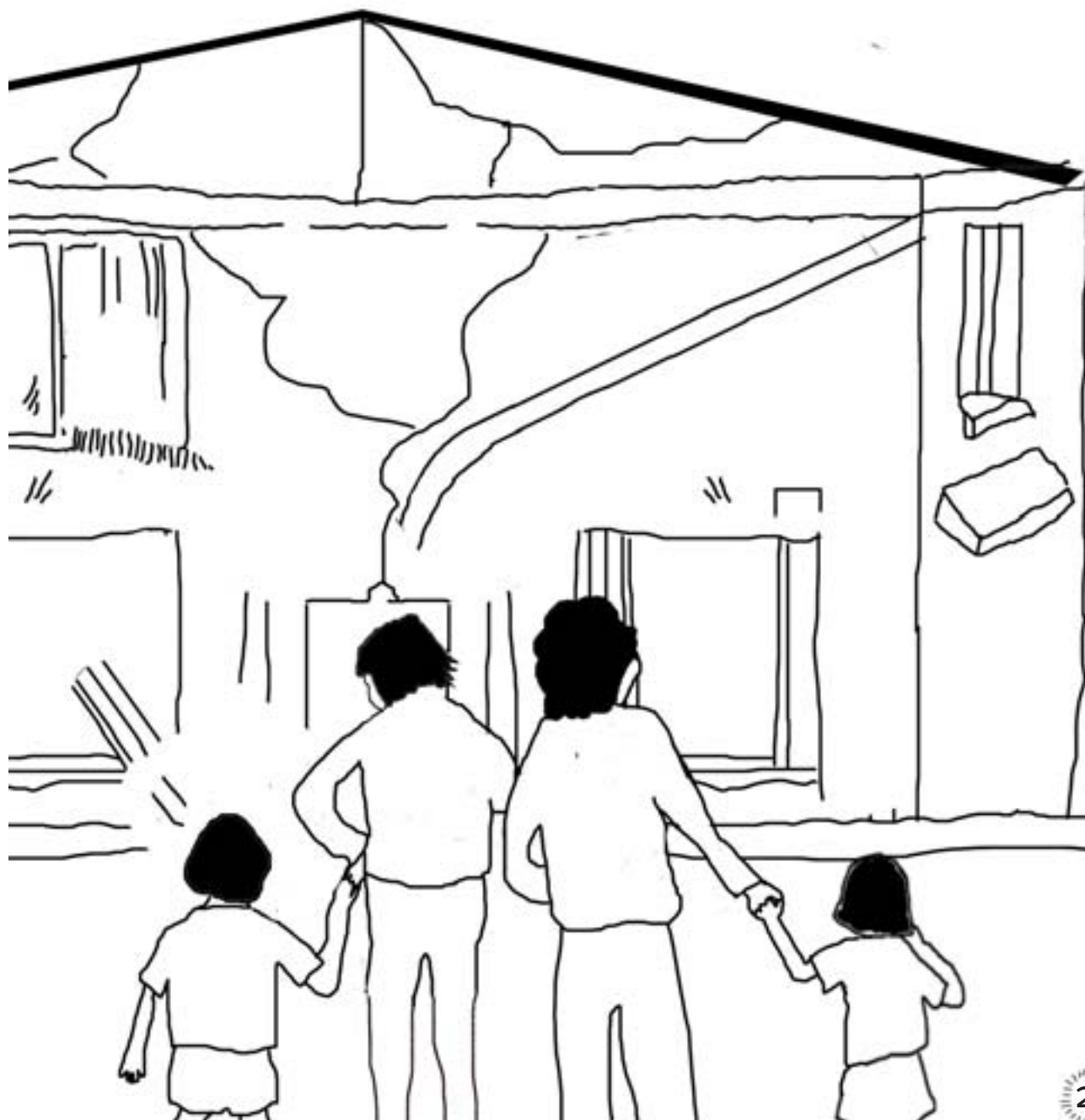
Al final llegaron hasta su casa... o más bien a lo que quedaba de ella.
—¡Se cayó el techo! se impresionó Violeta.
—Y las paredes están todas quebradas— se lamentó Bruno.

— Aunque perdimos nuestras cosas, nos quedó nuestro tesoro — dijo la mamá.

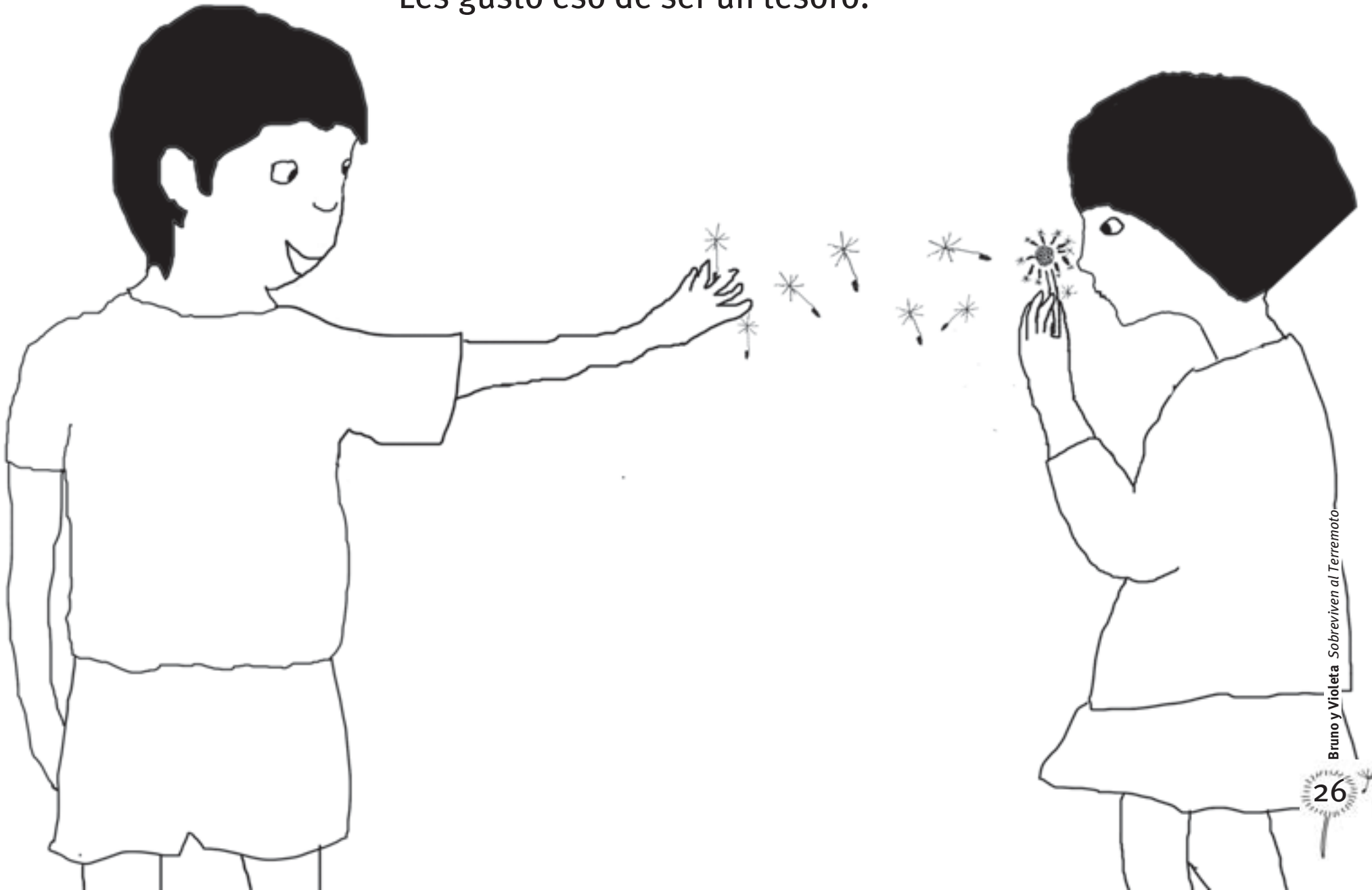
— ¡Pero si perdimos nuestros juguetes! alegó Violeta.

— ¡Y también la tele! dijo Bruno.

— Nuestro tesoro son ustedes — dijo el papá. Las cosas materiales las podemos recuperar. Pero estar juntos y a salvo, es lo más importante.



Bruno y Violeta sintieron.....
Les gustó eso de ser un tesoro.



En los días siguientes llegó gente de lejos a ayudarlos. Todos se pusieron a trabajar. Tenían que ordenar el desastre que dejó la tierra y el mar. Desde ese día Bruno, Violeta y miles de otros niños en Chile están intentando reconstruir su vida. Aunque ahora saben que si la Tierra tiembla, todos temblamos con ella.







Dibuja cómo te imaginas la casa de Bruno y Violeta después de que la reconstruyan.

1. Introducción

Bruno y Violeta sobreviven al terremoto es un cuento creado especialmente para ayudar a los niños y niñas a procesar la experiencia del terremoto y maremoto, ocurridos en Chile el 27 de febrero de 2010. Para apoyar la lectura, hemos elaborado esta ficha didáctica con propuestas de conversaciones y actividades para realizar con niños y adolescentes.

El cuento puede ser leído en forma grupal o individual; los niños más pequeños, pueden escuchar a un adulto o a un niño mayor leyendo en voz alta. Es un cuento hecho para ser completado con la experiencia de cada lector, por eso tiene puntos suspensivos para que cada niño o niña lo llene con sus propias palabras. Las ilustraciones están inconclusas con la misma finalidad: los niños y niñas pueden dibujar lo que falta, o lo que se les ocurra a ellos mismos, así como también colorear las imágenes. En la tarea de completar y jugar con el cuento es importante transmitirle a los niños y niñas que no existen formas correctas o incorrectas de hacerlo y que todo lo que quieran “ponerle de su cosecha” está bien y es importante, ya que ellos serán coautores del cuento.

Las conversaciones pueden llevarse a cabo antes, durante o después de la lectura. En cualquier caso, sugerimos darse un tiempo para conversar dentro de la familia o de los espacios educativos sobre la experiencia del terremoto y del maremoto. Es importante no forzar las actividades ni obligar a los niños a hablar. Hay distintas maneras de expresarse... ¡hablar es solo una de ellas! Creemos que si alguno de los niños o las niñas no quiere participar, no se les debe exigir hacerlo (especialmente si son mayores). Cada ser humano tiene su propia manera de lidiar con los eventos traumáticos de la vida.

Los padres, profesores y cuidadores en general pueden hacer pequeñas cosas especiales para los niños y las niñas. Por ejemplo, en la casa los padres pueden alentar a los niños a invitar amigos, a cocinar en familia, y generar espacios y tiempos especiales para los niños y niñas. Los profesores en el colegio pueden propiciar el espacio para el trabajo colaborativo, en grupos o parejas, así como también estar disponibles para conversar directamente con los niños y niñas, si así lo requieren.

Los terremotos, como otros eventos críticos, pueden convertirse en oportunidades únicas en las que detenemos el ritmo acelerado de la vida y nos concentramos en los vínculos interpersonales, la familia y los seres queridos. Volvemos a las cosas simples que le dan real significado a la vida.

El cuento y las sugerencias de esta ficha, pueden ser herramientas de apoyo para el acercamiento de los adultos a los niños. Sin embargo, es también posible que a partir de las conversaciones o de las mismas actividades propuestas, los adultos perciban conductas o reacciones anormales en los niños y niñas, como bloqueos emocionales que inhiben la capacidad de expresarse (hablando o dibujando) o cambios importantes en la conducta típica anterior al terremoto, entre otros. En esos casos, es recomendable buscar apoyo de un profesional.

2. Preguntas guía

A continuación, se proponen algunas preguntas que pueden guiar una conversación, o motivar la realización de una actividad artística, como dibujar, cantar o bailar.

- ¿Qué recuerdas del día en que sucedió el terremoto?
- ¿Quién estaba contigo en el momento del terremoto?
- ¿Recuerdas qué pasaba por tu cabeza mientras temblaba?
- ¿Qué sentiste durante el terremoto?
- ¿Cómo se veía tu cara cuando estaba temblando?
- ¿Tuviste miedo? ¿En qué parte de tu cuerpo sentías el miedo?
- ¿Cómo se movía tu cuerpo durante el terremoto?
- ¿Qué veías que te llamara la atención?
- ¿Hubo algo que te hiciera reír? ¿Qué cosa?
- ¿Hubo algo que te hiciera llorar? ¿Qué cosa?



- ¿Qué cosas te aliviaron después del terremoto?
- ¿Hay algo que te haga recordar el terremoto?
- ¿Hay algo que te haga llorar ahora?
- ¿Hay algo que te dé miedo ahora?
- ¿Qué podríamos hacer hoy para aliviarnos de esa experiencia?

3. Los niños y el mundo adulto

Durante el terremoto, los niños vieron a sus padres y a otros adultos como nunca antes los habían visto. Vieron reacciones emocionales intensas como descontrol y llanto; así como también reacciones orientadas al cuidado y la protección. Sugerimos conversar acerca de esa experiencia para elaborarla.

- ¿Cómo reaccionaron tus padres y otros adultos durante y después del terremoto?
- ¿Qué opinas de esas formas de reaccionar?
- ¿Cómo te gustaría reaccionar a ti si hubiera otro terremoto en 25 años más y estuvieras con tus hijos?

4. Otras conversaciones posibles

El terremoto también se puede abordar desde el punto de vista de lo que hemos aprendido de esta experiencia: cuestiones científicas acerca de la naturaleza y de la Tierra, cuestiones humanas acerca de las personas (sus emociones, sus reacciones), cuestiones sociales acerca de la gente que llegó a ayudar, cuestiones comunitarias relativas a la necesidad de organizarse, cuestiones prácticas como qué hacer cuando tiembla. Es importante abrir este diálogo para que los niños y niñas respondan las preguntas con sus propias experiencias. De este modo, podremos enfocar la vivencia “en positivo”. Después de conversar se le puede proponer a los niños y niñas dibujar algo acerca de lo que han aprendido.

Desde el día del terremoto...

- ¿Qué has aprendido acerca de la naturaleza y de la Tierra?
- ¿Qué has aprendido sobre lo que hay que hacer en caso de terremoto o maremoto?
- ¿Tienes alguna sugerencia para las personas que puedan vivir una situación como esa?
- ¿Qué has aprendido sobre las reacciones de los seres humanos en situaciones tan extremas como esta? ¿Tienes alguna sugerencia para las personas que hayan vivido una situación extrema?
- ¿Qué has aprendido acerca de la necesidad de organizarse después de que suceden cosas así? ¿Tienes una idea que ayude a otros a organizarse en momentos de ese tipo?
- ¿Qué has aprendido sobre las relaciones entre las personas y la solidaridad?

5. Actividades

Para procesar y resignificar la experiencia crítica recientemente vivida, sugerimos realizar algunas de las siguientes actividades:

“El baile del terremoto”

- Poner un pedazo de “plástico burbuja” (el que se usa para embalar) sobre el piso y fijarlo con *scotch*.
- Poner música y decirle a los niños que este es el “baile del terremoto” y que tienen que mover su cuerpo igual que como se movió durante el terremoto.
- Mientras saltan y se mueven las burbujas se irán reventando!

“Recordando las cosas que se fueron”

Recolectar con los niños y niñas pedazos de cosas importantes que se hayan roto o mojado (cuidado con los vidrios). Se pueden hacer dibujos o *collages* de lo que ya no está y en general recolectar cosas que se fueron para “despedirlas”. Luego, esas cosas se pueden

poner en una caja y enterrarlas. Durante este proceso, se puede conversar sobre lo que cada una de estas cosas significaba para cada persona de la familia o del colegio, o también se puede hablar sobre qué se puede hacer para sentirse mejor, para recordar y para seguir adelante. Es muy importante incluir las cosas no materiales en este registro.

“El altar de las cosas que se quedaron”

Escoger tres cosas que permanecieron o que fueron rescatadas después del terremoto y que son importantes. Los niños más grandes pueden hacer sus altares propios. Es importante no considerar solo lo material.

En vez de ponerlas en un altar, estas cosas también se pueden guardar en las “bolsitas sanadoras del doctor Chapatín” que los niños y niñas pueden llevar con ellos para donde vayan.

“Cuenta cuentos”

Armar cuentos en grupo. Una persona comienza con una frase y la siguiente la sigue. Así se va armando una historia en grupo. Es una buena actividad para la hora de comida, o del recreo. Los adultos pueden ir aportando con conflictos en la historia, humor o cosas inesperadas.

“Hacer cosas placenteras”

Juntarse con amigos a cocinar cosas ricas para tomar once, reunirse para hablar de las experiencias vividas o para hacer actividades que les gusten, como andar en bicicleta, salir a caminar, recoger conchitas, escuchar música, bailar, cantar, tocar un instrumento, leer, regalar, etc.

6. Recomendaciones generales para favorecer la reparación y el bienestar psicológicos

- En general, es recomendable evitar ver noticias, programas o películas con altos contenidos de violencia.
- Específicamente, es importante tener en cuenta los efectos positivos tanto para adultos como para niños, de las siguientes actividades:

1) Cantar: es una actividad propia de todas las culturas, en todos los idiomas, desde hace siglos. Basta con recordar el dicho “Quien canta sus males espanta”. Tiene efectos positivos no solo por razones espirituales, sino también biológicas, ya que eleva y estabiliza la oxigenación, y junto al paladar hace vibrar la glándula pituitaria o hipófisis.

El pánico y la angustia son estados biológicamente opuestos al estado que provoca el canto. Entonces, ¡a ponerse a cantar cualquier cosa! Canciones para niños, cuecas, rancheras, folclore... Pueden comenzar cantando bajito y terminar haciéndolo ¡a todo pulmón!

2) Mover el cuerpo: no es necesariamente hacer ejercicio, se puede bailar, hacer carreras de sacos, girar en el lugar, extender los brazos hacia el cielo, jugar a la pinta. Por razones biológicas y psicológicas bastante parecidas a las anteriores, cualquier movimiento sirve.

3) Reír: si espontáneamente no se pueden contar chistes o ver una película cómica, se puede hacer la “meditación de la risa”. Consiste simplemente en eso: Reírse. Una persona guía la actividad y da la instrucción de reírse. Es obligatorio reírse ¡hay que fingirlo! pero con mucho énfasis: a carcajadas, con las manos en el estómago, echarse a reír de espaldas en el suelo. Así, muy pronto la risa fingida se transformará en risa verdadera. Con 5 minutos de “risa verdadera” todo el mundo se siente mucho mejor.

4) Hacer una lista de “bendiciones”: consiste en escribir en un papel 10 cosas por las que uno se siente agradecido y leerlas todas las mañanas o todas las noches. Si es posible, se pueden escribir otras 10 cosas al cabo de unos días.

El sentimiento de agradecimiento es clave en los estados y personas felices. La lista puede ser de cosas profundas o simples: por ejemplo, me siento agradecido del amor de mis padres o de mis hijos, me siento agradecido de estar vivo, me siento agradecido de ayudar a mi vecino a remover sus escombros, me siento agradecido de tener un perro, me siento agradecido de que exista el pan amasado que me gusta tanto, etc. La idea es pensar en cualquier cosa que las personas sientan como una bendición.



Anexo: información científica sobre los terremotos y maremotos

Para ayudar a responder preguntas que puedan surgir a raíz del terremoto y maremoto, a continuación se entregan algunos datos científicos orientados a la comprensión por parte de niños y niñas. Estas explicaciones pueden ser leídas a niños y niñas y luego realizar alguna de las actividades descritas con anterioridad.

Cómo se producen los terremotos

La Tierra aún se encuentra en formación. Es por eso que se producen los temblores y terremotos. El suelo o superficie de la Tierra es como un rompecabezas de alrededor de 15 piezas. Cada una de esas piezas necesita moverse de vez en cuando para acomodarse junto a la otra y para hacerlo necesitan mucha fuerza y energía porque son grandes moles de roca. Las ranuras o espacios que hay entre cada una de las piezas se llaman fallas y Chile se encuentra justo sobre la ranura entre dos de estas piezas: la Sudamericana y la de Nazca. Cuando estas piezas se acomodan y chocan unas contra otras mandan ondas que hacen que nuestro suelo se mueva. A veces las piezas se acomodan poquito y entonces sentimos temblores, pero cuando se acomodan con más fuerza sentimos los terremotos.

Por ejemplo, cuando duermes en la misma cama con Pimienta, y ella te pone una pata arriba, tú necesitas moverte para sacarte la pata peluda de encima. Las ondas que tu movimiento producen hacen que no solamente tú te muevas sino que también se muevan Pimienta, tu cama, Don Oso y la cartera que cuelga de uno de los pilares de tu

cama. ¡Es como un pequeño temblor en tu cama! El epicentro es el lugar en que se genera el movimiento y la fuerza para mover las piezas del rompecabezas. En este caso, tú serías el epicentro del movimiento en tu cama.

¿Sabías que estos movimientos son los que han formado cerros y cadenas montañosas tan hermosas como la Cordillera de Los Andes?

Maremotos o Tsunamis

Un terremoto puede producir un maremoto o tsunami, al hacer que el suelo marino se mueva. Así como un terremoto hace que tu casa se mueva, esta misma fuerza puede hacer que las rocas y la arena del fondo marino también lo hagan. Si la fuerza del terremoto empuja el agua hacia arriba, forma una ola que se mueve a toda velocidad por el mar. Al llegar a la playa, la ola puede hacerse enorme y desembarcar en una ciudad costera, arrastrando casas, autos, árboles y todo lo que encuentre a su paso. Imagínate que estás en una piscina y que te sumerges y saltas con fuerza hacia arriba: tu movimiento formará una ola que seguramente golpeará los bordes de la piscina. Puedes observar también como se forman las olas sumergiendo tu mano en la tina mientras te bañas: Tu mano será como la fuerza del terremoto que llega hasta el agua.

¿Sabías que la palabra “Tsunami” es “maremoto” en Japonés? Significa “gran ola en el puerto”.