El diario de Miguel
en cuarentena

libro para colorear

texto

Monica Torsellini

ilustraciones

Arianna Pensa

Mi más sincero agradecimiento a Karen Hillman Fried y a todo el equipo de VSOF Foundation

Colorear el Diario de Miguel

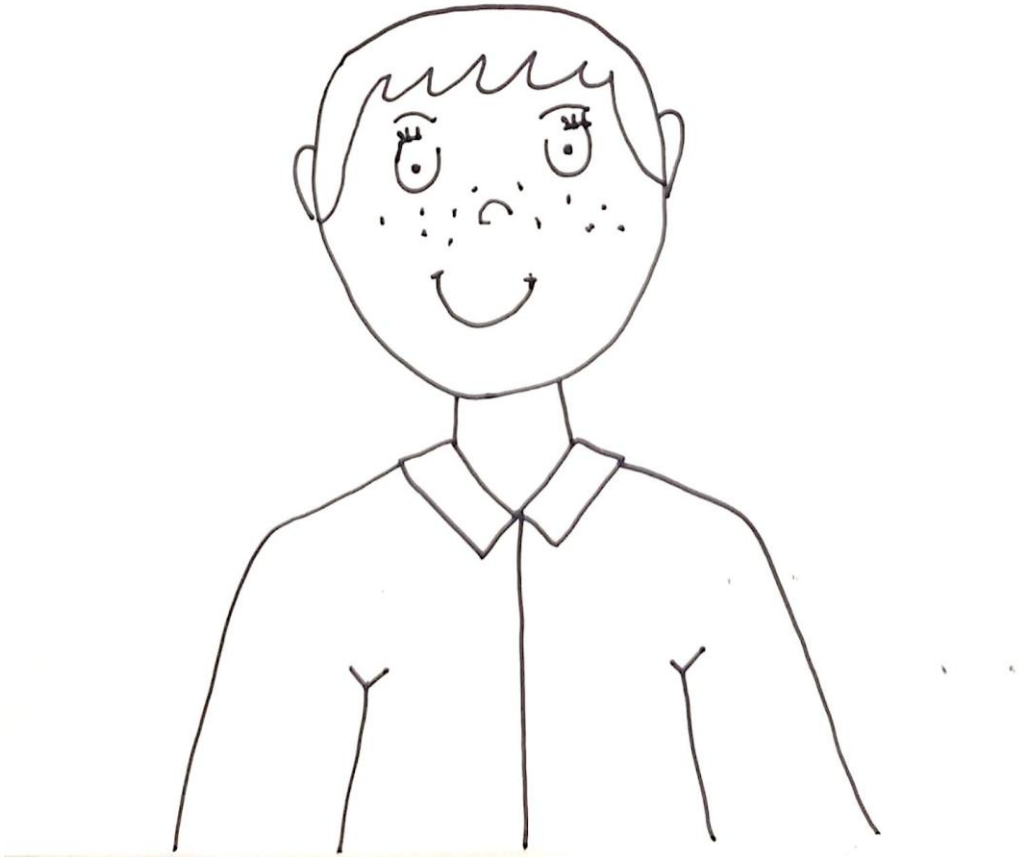
Elige un color para cada emoción:

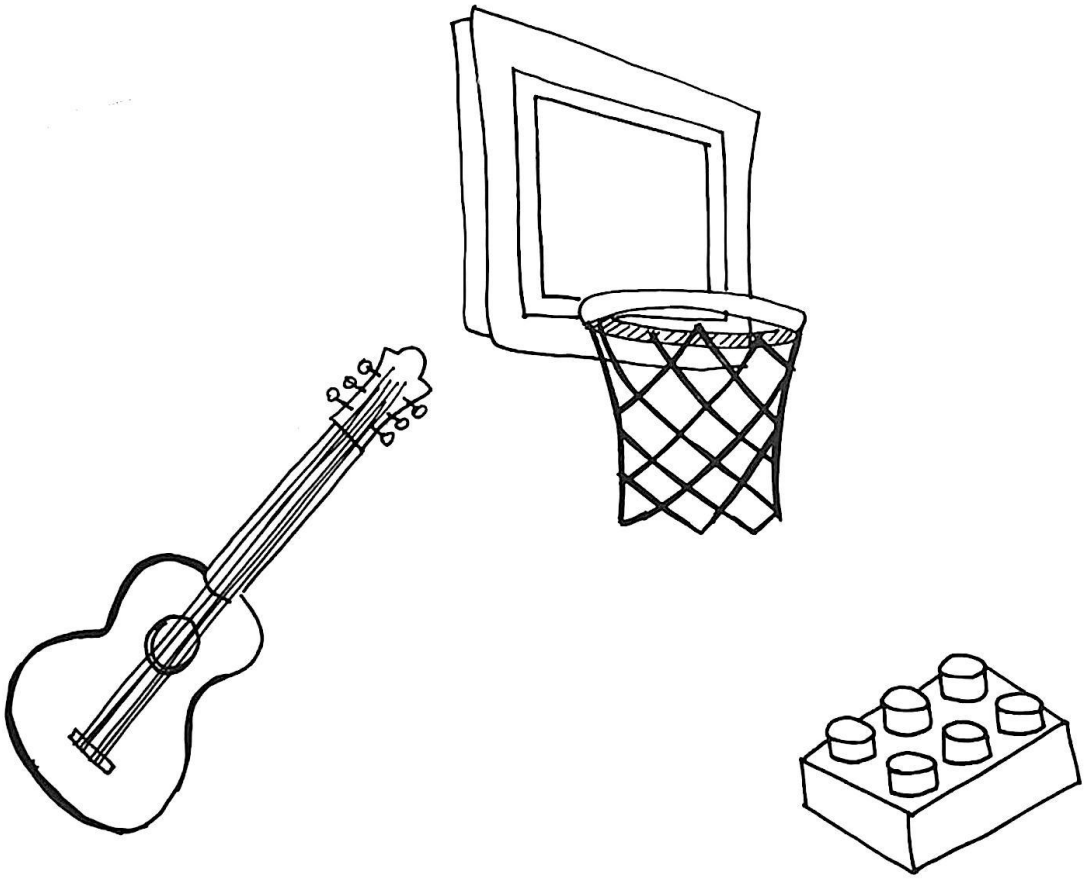
- ◯ esperanza
- ◯ miedo
- ◯ rabia
- ◯ alegría
- ◯ tristeza
- ◯ Vergüenza
- ◯ sorpresa
- ◯ decepción
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Colorea los dibujos según como te sientes después de haber leído el texto

Hola a todos. Yo soy Miguel. Hasta hace poco mi vida era muy nomal. Por la mañana iba al cole, a veces tenía más ganas, otras veces no me apetecía nada.

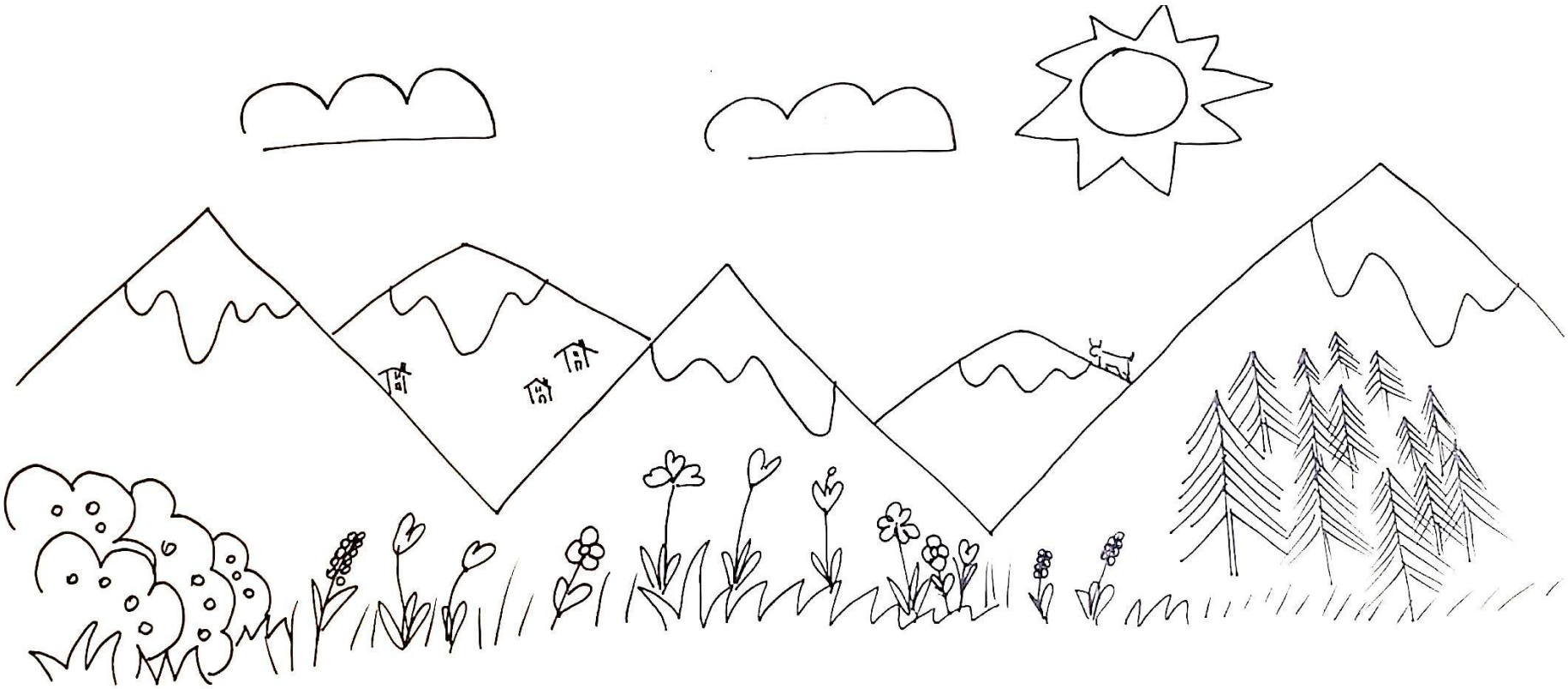
Pero al fin y al cabo me alegraba encontrar a todos mis compañeros y también a mis maestras. Cuando salía del cole me recogía mi mamá, o a veces el abuelo.





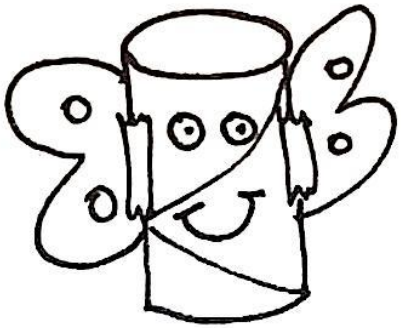
Mi mamá o el abuelo me llevaban a casa a merendar, y luego a veces iba a baloncesto, otras veces me quedaba en casa jugando, o solo o con mi hermana, Camila. Ella también cuando volvía del cole iba a menudo a volleybol, y a clase de guitarra, pero cuando estaba en casa jugábamos con Legos, o nos peleábamos y cada vez yo lloraba y mi mamá se enfadaba con mi hermana.

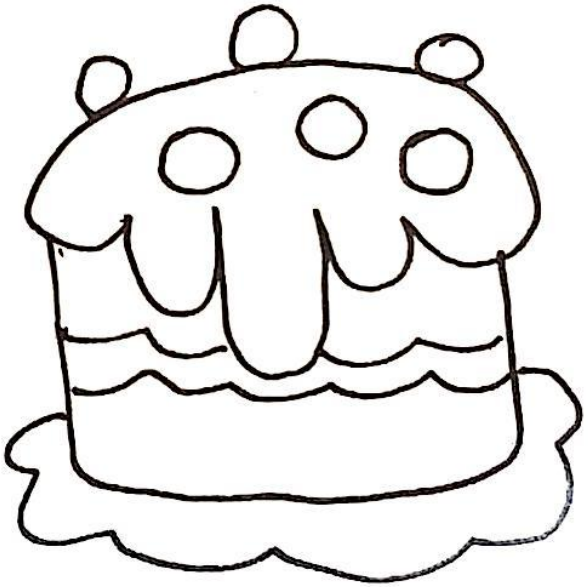
Los sábados y los domingos, en cambio, invitábamos siempre a amigos a almorzar o a cenar, o dábamos una vuelta en bici, o íbamos a algún evento para niños. Por desgracia los fines de semana también tenía que hacer deberes pero un día siempre lo dedicábmos a hacer algo fuera de casa. Cuando hacía buen tiempo íbamos con frecuencia a caminar a la montaña: yo me quejaba porque me cansaba, pero me gustaba mucho.



Ahora la primavera ya ha llegado y nosotros estábamos listos para empezar con nuestras caminatas con picnic por los bosques. Pero este año no iremos a hacer caminatas por lo bosques. Desde hace un tiempo estamos encerrados en casa porque ha llegado una enfermedad mala y muy contagiosa y hay un lío muy gordo en todo el mundo. Por eso, por nuestro bien y el de todos, tenemos que quedarnos en casa.

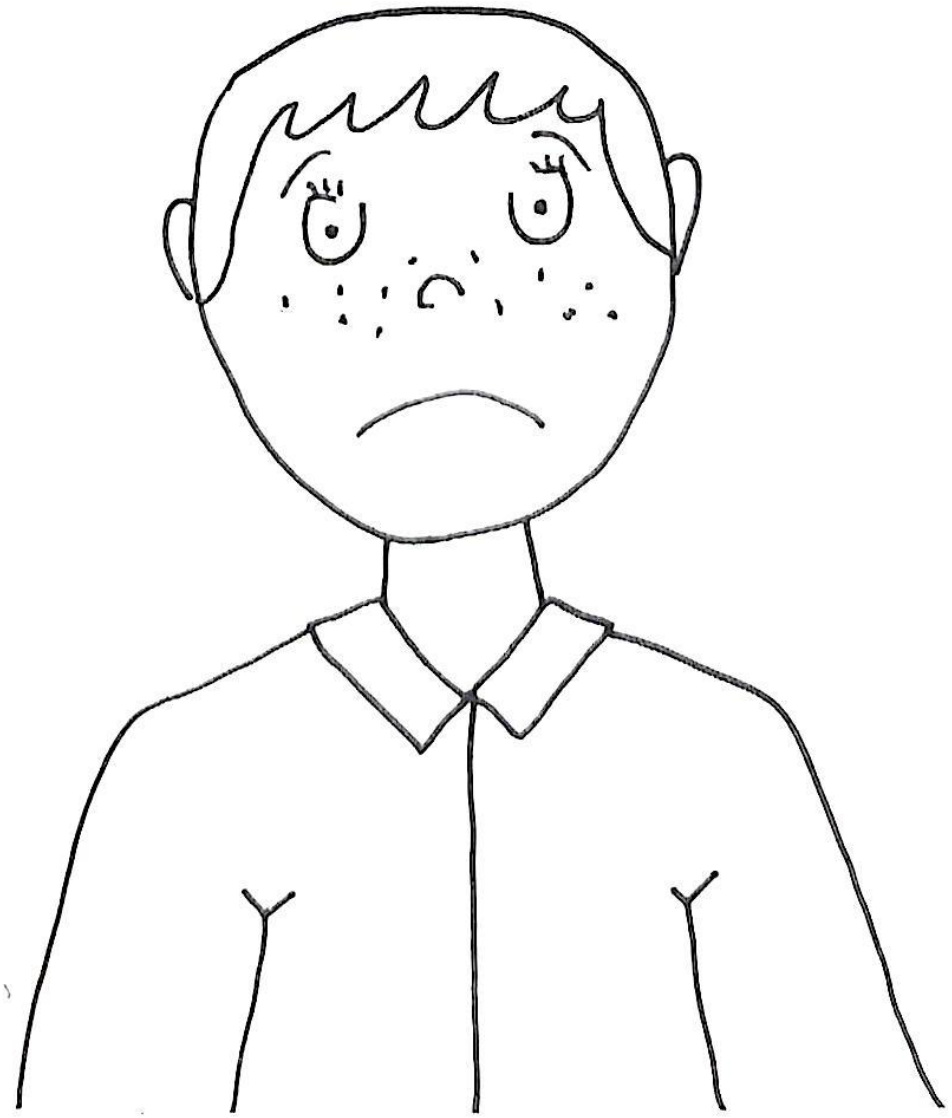
Al principio no tener que ir al cole me gustaba bastante. En casa hacíamos un poco los deberes, pero también jugábamos mucho, hacíamos tartas y trabajos con papel y masa de sal. Y luego un montón de videollamadas divertidas con los amigos y los abuelos, y reuniones de clase por el ordenador. Además mamá siempre estaba en casa, ¡por fin podía estar un poco con ella! Papá en cambio volvía por la noche de trabajar como siempre, pero parecía un poco preocupado.



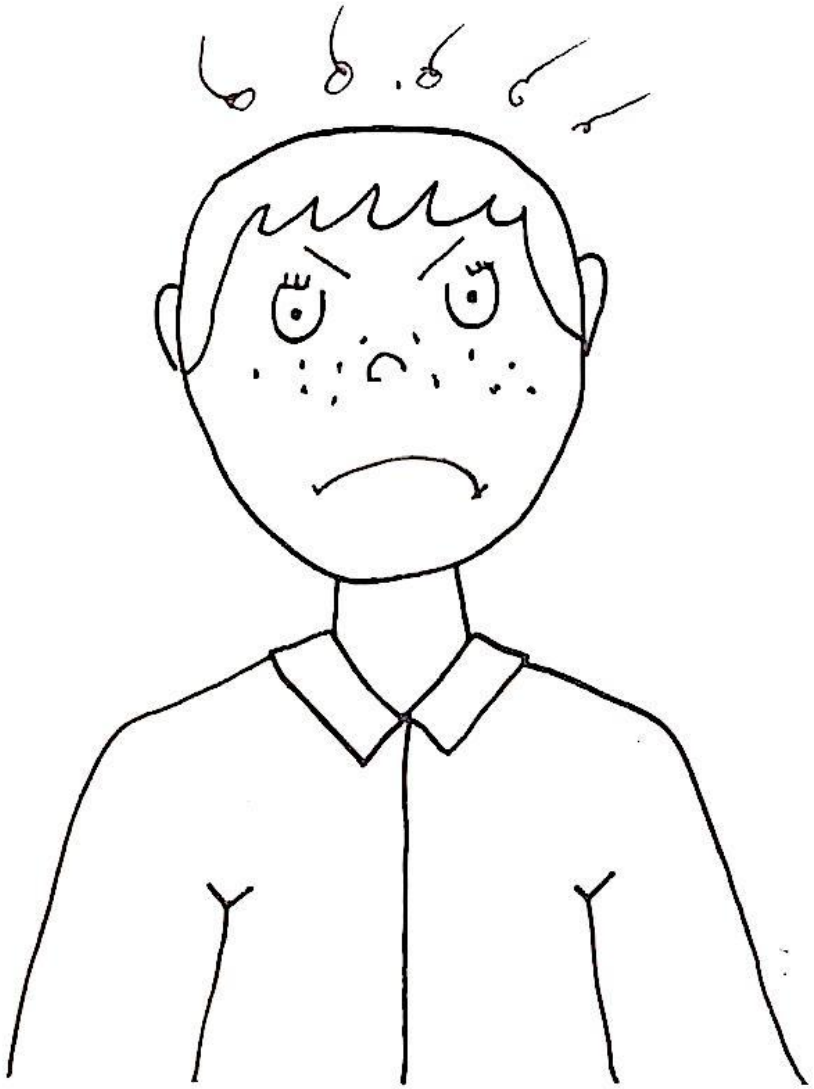


Con el paso de los días me he dado cuenta, por la voz que hace mi mamá, y la cara que pone mi papá, que estas “vacaciones en casa” no eran exactamente bonitas. Ellos estaban preocupados, aunque no me lo decían.

Y además he empezado a echar de menos a mis compañeros, a las maestras, las cenas con amigos. Pero especialmente echo de menos a los abuelos, a la tía, a mis primos. Ahora ya empiezo a estar menos contento.



Me siento raro. A veces me aburro. Echo de menos esos minutos en el patio del cole antes de entrar, charlando con mis compañeros. Echo de menos el parqué del baloncesto donde nos divertíamos con mis amigos patinando sobre las rodillas, y echo mucho en falta el pan con chocolate de la merienda en casa de mis abuelos.



Cuando veo a mis compañeros por el ordenador ellos hacen bromas y se ríen. Y yo siento algo en mi estómago, se me cierran los puños y casi se me saltan las lágrimas. Y no sé por qué.

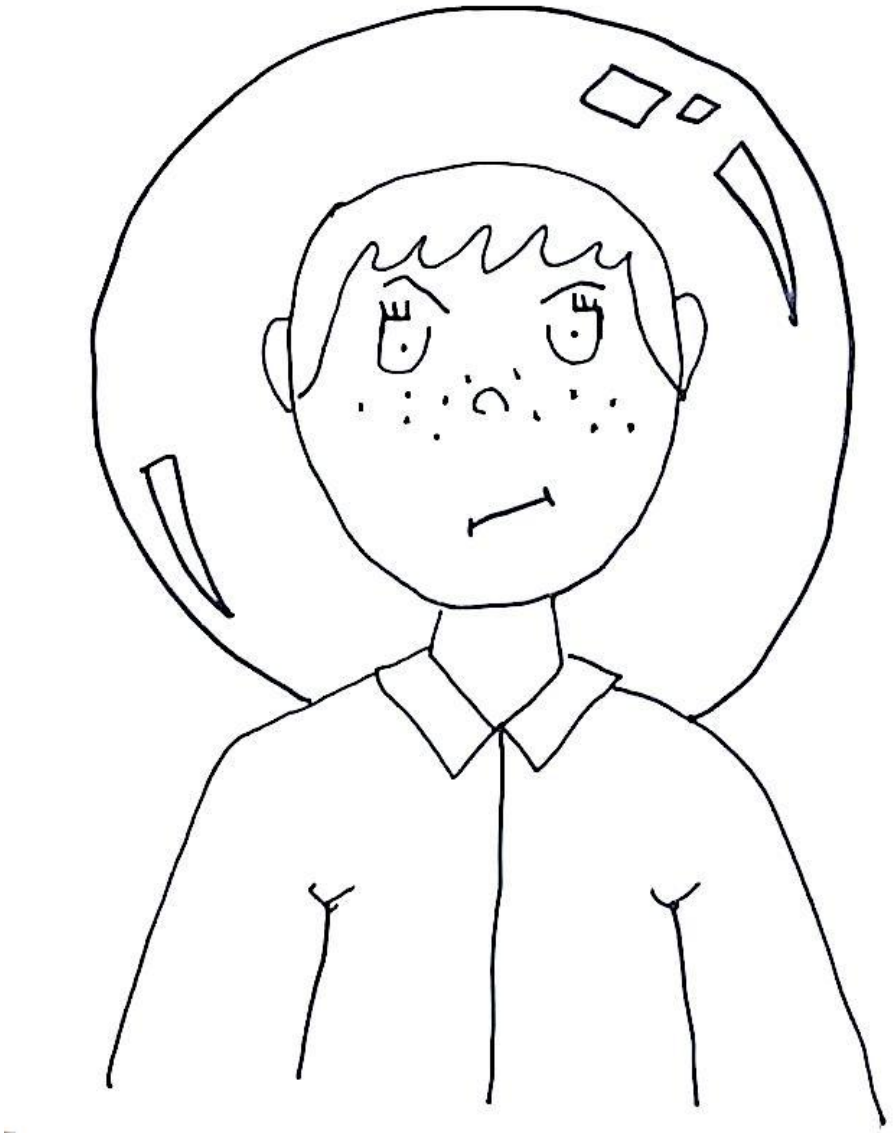
Me parece que estoy enfadado. Sé que no debería, pero todo esto me parece una gran injusticia. Sí, eso, ¡no es justo!

Y mientras pienso que no es justo, me avergüenzo un poco por estar enfadado y hago como si nada.

A veces me siento como en una burbuja, que rebota en el aire y no sabe a dónde va ni por qué, pero se menea confusa y perdida sin un destino.

Siento como si tuviera una piedra que aprieta en mi pecho. Me siento perdido. Estoy confuso.

No comprendo.



Luego vuelvo a ver a mis compañeros en el ordenador que se ríen

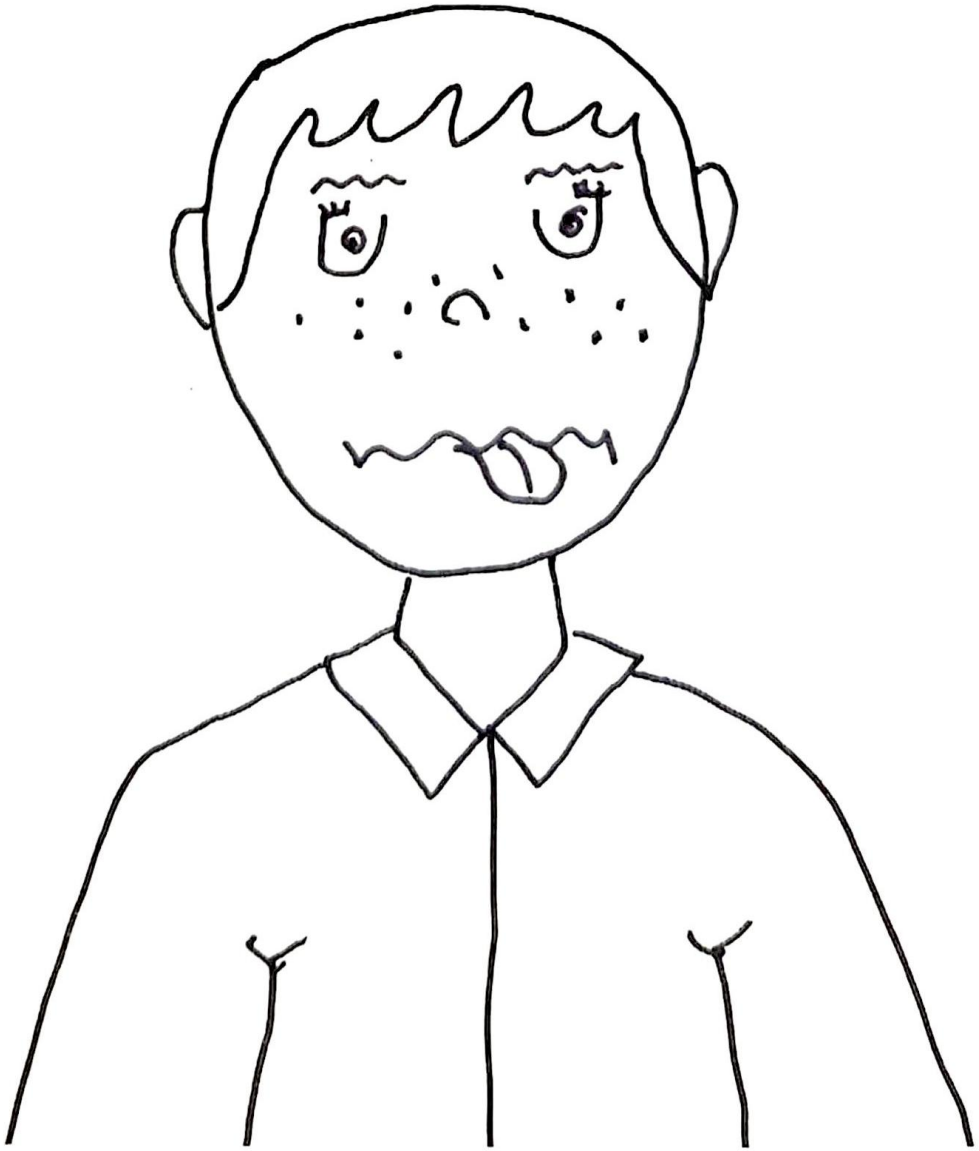
¡y siento que yo no soy nada normal!

Quisiera gritar que a lo mejor no lo han entendido, que tendremos que continuar encerrados, que quién sabe lo que pasará, quién sabe cuándo podremos volver a salir, quién sabe si podremos volver a abrazar a los abuelos o tendremos que seguir lejos de ellos.

Y me entran ganas de llorar.

A veces me siento enfadado sin motivo, tiro las cosas al suelo, grito y lanzo los juguetes y me peleo con Camila por tonterías. Mi mamá se enfada mucho. Yo no sé porqué lo hago, me siento como si un tigre se me comiera la barriga por dentro con sus dientes afilados.

Y además muchas veces cuando voy a dormir doy vueltas en la cama y me cuesta dormirme. En mitad de la noche me despierto, busco algún muñeco que abrazar. Quisiera ir a llamar a mi mamá y a mi papá ¡pero me da vergüenza!



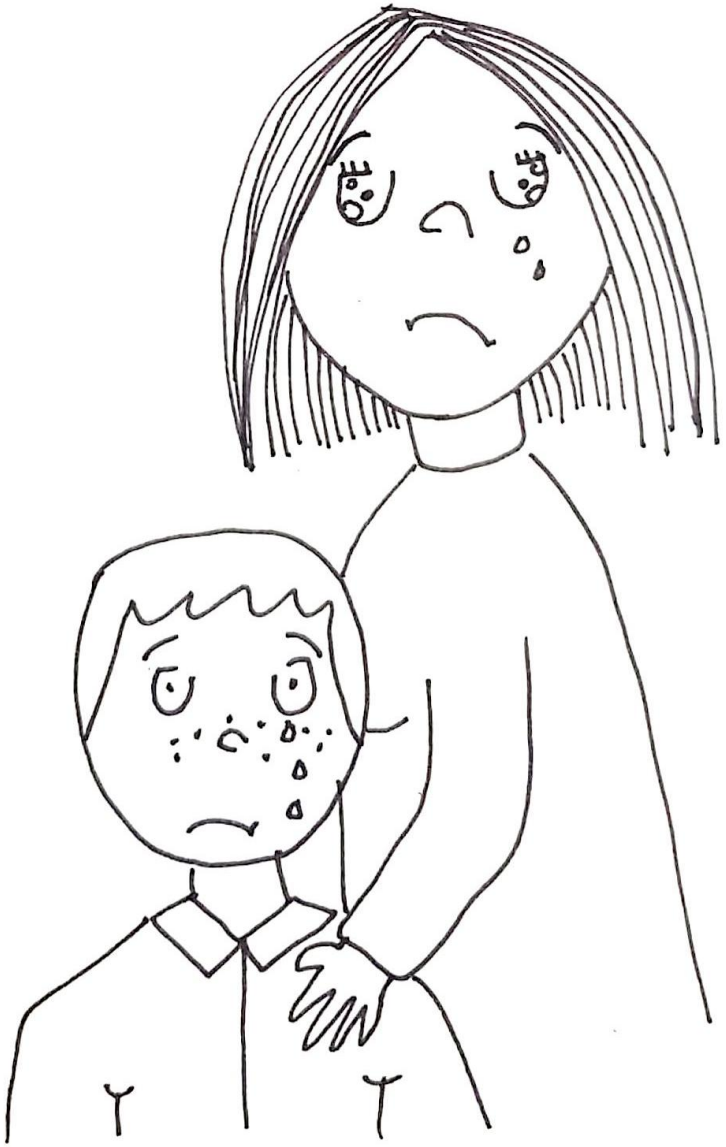
En cambio, otras veces, mientras juego con mi hermana o veo una película, no se ni por qué, me siento como si lo hubiera perdido todo. He perdido mi clase, a mis compañeros y a mis maestras. He perdido mi baloncesto y a todos mis amigos. He perdido a mis abuelos, la tía y los primos. He perdido las vueltas en bici. Y quién sabe si volveré a tenerlos.

Y también he perdido las risas de mi madre y mi padre y sus bromas tontas. Porque ellos sonríen pero están raros, como si me escondieran algo, y por eso estoy muy triste y confuso.

Estos días me entraban ganas de llorar a menudo y no sabía el porqué, y estaba muy preocupado por si estaba perdiendo la cabeza. ¿Qué me estaba pasando?

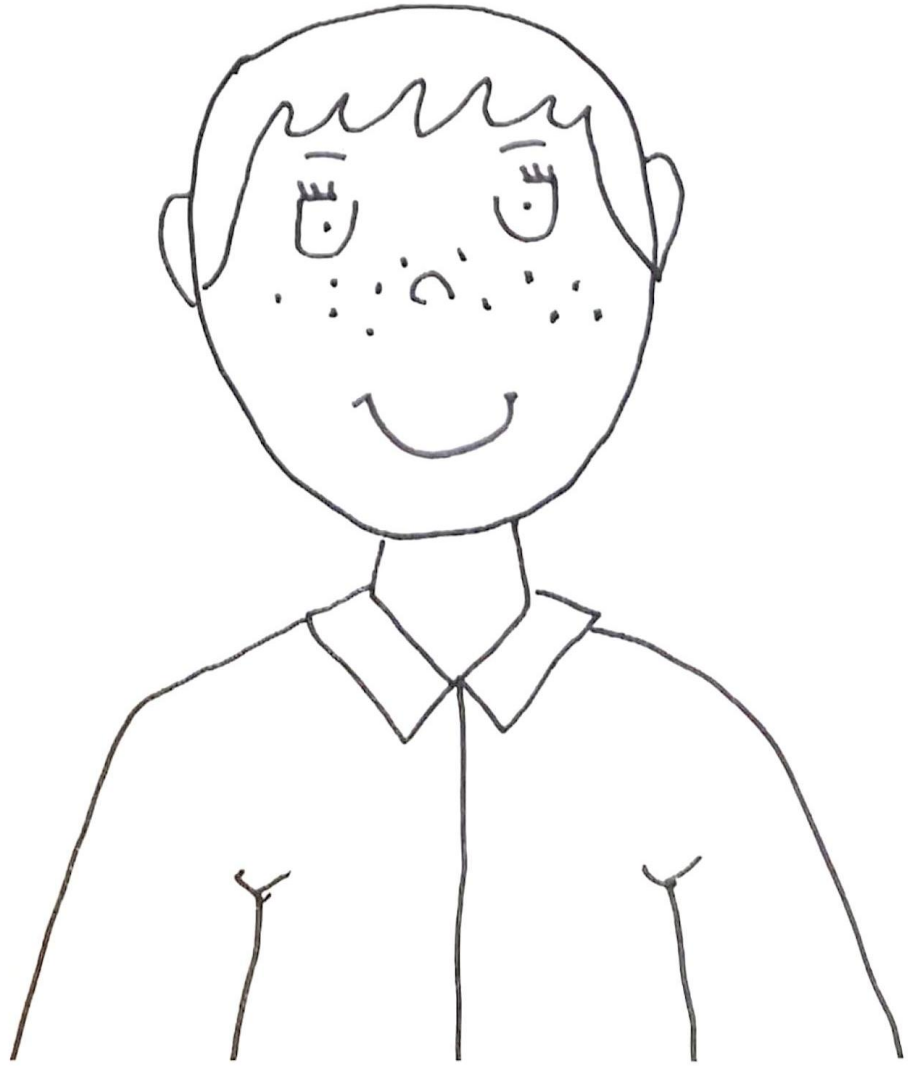
Además de triste y nervioso, resulta que me había vuelto loco.

Ayer fui a pedir algo a mi mamá y vi que tenía lágrimas en los ojos. Me asusté pero no dije nada porque me daba vergüenza. Pero ella me cogió en brazos: “Sabes Miguel, yo también estoy muy triste. Echo de menos a los abuelos, a los amigos, mi trabajo. Y me preocupa mucho lo que pueda pasar. Yo no sé lo que va a pasar Miguel. Y lo siento mucho por Camila y por ti.”.



“Yo también estoy muy enfadada por esta injusticia que nos ha pasado, y me entran ganas de llorar. Pero también sé que todo pasa, y pasará esto también.”. Mi mamá me abrazó fuerte, y yo lloré.

“Hagamos un trato, cada día nos abrazaremos fuerte durante cinco minutos, puede que lloremos un poquito, o nos enfademos un poquito, y nos digamos todo lo que nos pesa dentro del corazón, ¡y luego nos pegaremos una risa tonta de las nuestras!”, mi mamá sonrió.



Ahora estoy en mi habitación jugando. Me ha sabido mal ver a mi mamá llorando. Pero he sentido que un poco de peso en mi corazón se ha ido, siento un poco más de calorcito, me siento un poco más suave. Y además ahora lo sé: ¡sé que no estoy loco!

“El diario de Miguel” ha sido construido basándose en los principios de la Gestalt Play Therapy, y tras más de 20 años de trabajo educativo y más tarde terapéutico con niños y adolescentes, y editado por la doctora Karen Hillman Fried, psicoterapeuta familiar, terapeuta educativa y miembro fundador de la Violet Solomon Oaklander Foundation de Santa Barbara en California, creada para promover la salud de los niños y de los adolescentes en el mundo a través del Modelo Oaklander de psicoterapia de impronta gestáltica.

COPYRIGHT MONICA TORSELLINI 2020