

Y AHORA... ¿COMO HAGO?

UN LIBRITO AMIGO PARA LOS NIÑOS QUE HAN SUFRIDO UNA PERDIDA



Gilbert Brenson Lazán
María Mercedes Sarmiento Díaz

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA LA VENTA



Global Facilitator Service Corps, Inc. © 2006

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Se permite la reproducción, distribución o adaptación,
total o parcial, sólo con el permiso de Global Facilitator Service Corps, Inc.

INSTRUCCIONES PARA PADRES Y OTROS EDUCADORES

Estimados Padres y Educadores:

Nosotros compartimos una enorme responsabilidad: ayudar a los pequeños a superar todos los traumas relacionados con la tragedia del Mitch (o con cualquier tragedia) y facilitar su pronta recuperación y crecimiento posterior. En otras palabras tener unas respuestas útiles cuando los niños preguntan: "Y ahora, ¿cómo hago?". Para este fin escribimos esta cartilla y si las usas con tus hijos y educandos, pedimos que consideres las siguientes sugerencias:

- 1. No podemos dar lo que no tenemos y no podemos enseñar lo que no somos. Por lo tanto, no podemos guiar a nuestros hijos y educandos en una sana recuperación emocional sin estar nosotros mismos en el mismo camino. Consideramos imprescindible que el padre o educador que usa este material haya participado en un taller de Recuperación Emocional o haya elaborado completamente nuestro manual para adultos: "LUZ EN EL VALLE OSCURO".**
- 2. Asignar esta cartilla o sus lecciones a los niños en forma de tarea obligatoria o para que ellos solos las realicen, no va a ser tan efectivo como elaborarla con ellos, compartiendo experiencias y tareas realizadas. Los padres podemos sentar los niños sobre las piernas y compartir con ellos una lección cada día o cada varios días, realizando las tareas en forma verbal o escrita. Los educadores pueden diseñar una metodología dinámica y grupal para el desarrollo de las lecciones y de las tareas. Para tales fines tenemos a su disposición materiales adicionales. El epílogo puede usarse independientemente o como una lección adicional, en forma contada, dramatizada o representada con títeres, dibujos, etc. los cuadros de María polly pueden usarse como proyecto de recortar y montar o como tema de composiciones.**
- 3. Hemos dirigido esta cartilla a niños de cuatro a doce años, enfocando el vocabulario y el nivel de comprensión hacia una edad promedio de aproximadamente ocho años. Para usarla con los niños menores (4 - 7 años), puede ser mejor hacerlo verbalmente y asegurarte de que entiendan todo el vocabulario. Para usarla con niños mayores (9 -12 años), puedes suplementarla con explicaciones y tareas de mayor complejidad y reto, como las que se encuentran en el manual: "LUZ EN VALLE OSCURO".**
- 4. Te invitamos a recurrir a los otros servicios que te ofrecemos en forma completamente gratuita, dentro de nuestro programa total. Muchos materiales están disponibles en nuestro website <http://globalfacilitators.org> y puedes conseguir muchos otros materiales con las personas que te regalaron este libro:**

Esta cartilla y los demás servicios te llegan gracias al apoyo económico y humano de muchas personas. Agradecemos especialmente a las siguientes personas:

- **a María Polly Sorzano, por sus inspirados dones artísticos con los cuadros de "premio";**
- **a Cristina Lombana y Patricia de Navarro de estudio creativo por las ilustraciones del Epílogo.**
- **a la Dra. Gloria Cristina Buitrago A., por su valioso y creativo aporte al epílogo y sus otras contribuciones;**
- **a la Dra. Ma. Inés Sarmiento Díaz, por su acostumbrada dedicación e idoneidad en la elaboración de la Guía para Facilitadores de Talleres para Niños y por sus observaciones sobre este manuscrito.**

Con mucho cariño y con nuestros mejores deseos por la pronta recuperación emocional de tus hijos y educandos ... y por la tuya,

GILBERTO Y MECHAS
Noviembre 25 de 1998

***** ****

DEDICAMOS ESTE TRABAJO A TI, QUERID@ Y PEQUEÑ@ LECTOR(A)
Y A TI, MARIA FRANCISCA, NUESTRA QUERIDA PACHUNGUINA,
DONDEQUIERA QUE ESTES.

Queridos Amiguitos:

Nosotros somos Gilberto y Mechas, somos amigos de los niños. ¿Les parece chistosa esta cosa "@"? Es que estamos hablando a amiguitos y a amiguitas, a niños y a niñas. Entonces usamos la @ para todos.

Nuestro trabajo es ayudar a muchos niños como tú y sus padres, cuando han sufrido una terrible pena, cuando sienten mucho dolor por algo feo que paso, cuando estan confundidos, cuando tienen muchos problemas por haber sufrido una tragedia, cuando preguntan: "Y ahora, ¿ cómo hago ?" .

Todo el mundo habla de la "tragedia". Pero, ¿qué es una tragedia? Una tragedia es una cosa fea que nos pasa, sin que nosotros tengamos la culpa de que pase y sin que hubieramos podido hacer algo para evitarla. Es algo que nos duele mucho y nos causa muchos problemas. Es algo como un accidente o una enfermedad seria en la que nos sentimos muy, muy mal y aveces creemos que nunca nos mejoraremos ni volveremos a ser como antes. Pero ya sabes que despues de un tiempito, nos recuperaremos, o sea nos podemos bien de nuevo y nuestro cuerpo y mente estan como nuevos, recuperarnos de una enfermedad o de una tragedia es una manera de entender mas acerca del mundo y acerca de nosotros mismos, de crecer como personas y de aprender como dios puede ayudarnos en la vida.

Nosotros comprendemos lo que te ha pasado y te queremos ayudar a recuperar de tu tragedia. Te comprendemos porque nosotros tambien acabamos de vivir una tragedia. Mientras escribimos estas palabras, nosotros nos estamos recuperando de una terrible pena: nos acaban de quitar una linda niñita de dos años que vivia con nosotros, que queremos como una hija propia y que ibamos a adoptar. Todo lo que te escribimos en esta cartilla lo estamos viviendo cada dia por la perdida de maria francisca. Entonces tu y nosotros hemos sufrido una tragedia. Cojamonos de

la mano y hagamos cada leccion de esta cartilla para poder recuperarnos juntos.

Estas quince lecciones son como los quince escalones de una escalera: si tratas de subirlos todos en un solo paso, te caerás y nunca llegarás.

Si únicamente subes dos o tres escalones y te quedas allá tampoco llegarás.

Si tratas de saltar algunos o subirlos demasiado de prisa, corres el riesgo de resbalarte y no llegar.

Tenemos que subirlos escalon por escalon y tenemos que recuperarlo paso por paso. Al estudiar una leccion cada dia o cada semana y al hacer la tarea de cada una de estas lecciones, llegaremos a nuestra meta de recuperacion, crecimiento y felicidad. Cada vez que lo haces, tenemos un premio especial para ti: despues de cada dos o tres lecciones, llegarás a un lindo dibujo que hizo para ti nuestra amiga maria polly. Puedes recortarlo y guardarlo para recordar lo que haz aprendido.

Hablando de regalos, ¿sabes que es un 'epilogo'? Es como un regalo que los autores ponemos en nuestros libros para sus lectores. Es otro regalo muy especial que tenemos para ti al final de esta cartilla: un cuento que creemos que te va a gustar .

Si quieres hacernos cualquier pregunta o contarnos algo nos puedes escribir al Apartado Aéreo 50717, Santafé de Bogotá 2, Colombia. Nos comprometemos a contestar tu carta.

Te deseamos mucha alegria y gozo en tus estudios y en tus juegos y una pronto recuperacion de tu tragedia.

De tus amigos que te quieren para siempre,

Gilberto Mechas
2001

LECCION 1 - LA PERDIDA

A nuestra amiguita María, nadie la podía consolar. Un enorme camión mató a su amado perrito, Cuchuco. Gritaba. Lloraba. Tenía rabia con todos. No entiende por que tuvo que suceder. Lo que pasó es horrible, injusto, triste. Nosotros entendemos a María porque sabemos que cualquier pérdida duele muchísimo.

Tu sabes lo tanto que le duele a una persona cuando pierde algo como un juguete, un amigo, un lápiz o la atención de alguien. Tú, ahora, has perdido mucho más. puedes haber perdido a familiares, amigos y cosas que querías mucho, puedes haber perdido tu casa, tu pueblo. . . todo lo que tenías. Sabemos que te duele mucho, pero mucho. El primer paso para recuperarte es darte cuenta de todo lo que perdiste.

Dibuja o escribe aquí algunas de tus pérdidas más importantes:

LECCION 2 - TU DOLOR:

Juanito tiene tres años. Su abuela le acaba de regalar una deliciosa colombina con sabor a fresa. Le había dado dos chupones bien sabrosos cuando se le cayó en el barro y su mamá no lo dejó recogerla. Juanito llora y llora y su mamá por fin le dice: " ¡No seas bobo ! No vale la pena llorar tanto por una estúpida colombina". Ella todavía no entiende lo que nosotros hemos aprendido: cualquier pérdida duele, aunque sea pequeña, y tu pérdida te duele muchísimo.

Los niños saben mejor que los grandes como hablar del dolor que sienten cuando pierden algo. También los niños pueden recuperarse de una pérdida más rápido que los grandes. Cuando te sientas triste, o con rabia, o con miedo, puedes hablar de lo que sientes; no hay nada de malo en ello , aunque alguien trate de callarte. Y cuando ya no sientas la tristeza o el miedo o la rabia, no tienes que decir que lo sientes para darle gusto a los demás.

¿Qué sientes en el momento de la pérdida?

¿Qué sientes ahora cuando te pones a pensar en la pérdida?



LECCION 3 - TU CONSUELO

Hace poco, nuestro hijo Eric perdió su talega de bolitas. Se sintió muy mal y no quiso decirnos nada porque tenía miedo a que lo regañáramos. Entonces se quedó sólo con su tristeza. Pero su hermano mayor Benjamín se dio cuenta y le dijo que era mejor que nos contara. Con mucho miedo y con lágrimas en los ojos Eric nos contó y luego lo pudimos consentir y decirle que entendíamos su dolor. Eric aprendió ese día que puede pedir consuelo a muchas personas y en cualquier momento. El consuelo alivia un poco el dolor.

Tú también puedes pedir consuelo en cualquier momento y a muchas personas como tus familiares, tus amigos, tus profesores, tus vecinos y otros. Puedes decirles: "Quiero que me consientan un rato". Te sentirás mejor al estar acompañado en tu pena.

Dibuja o escribe el nombre de tres personas que te quieren y a quienes pueden pedir consuelo cuando lo necesites.



LECCION 4 - TU VALOR

A nuestra amiga Inesita, se le murió la mamá de una horrible enfermedad. Y después, como si fuera poco, en todo le iba mal: sacaba malas notas en la escuela, peleaba con sus amigos y cada rato su papá y su tía la regañaban. Ella es una niña linda, inteligente y formal; antes de la muerte de su mamá se sentía así: linda, inteligente y formal. Pero ahora se siente fea, bruta y necia. ¿ Es que ella a cambiado?

Después de cualquier tragedia, uno queda muy inquieto, no se puede concentrar, tiene problemas con otros. Esto casi siempre pasa durante un tiempo. Pero si la persona se convence de que ES así para siempre, eso no está bien porque no es la verdad.

i Tú vales ! iTú vales mucho! Eres una bella y valiosa personita y una creación de Dios. Ninguna tragedia que sufras puede cambiar lo que eres y lo mucho que vales. Así te hayas portado mal, sigues siendo bueno y puedes portarte mejor cuando quieras y cuando pienses en todas tus cualidades.

Escribe una lista de tus cualidades, es decir las cosas bonitas que otras personas han dicho de ti y delo que haces muy bien.

LECCION 5 - TU TIEMPO

Ayer Juan Pablo se cayó del columpio y se partió una pierna. Hoy tiene toda la piernita envuelta de yeso y está muy triste. Piensa que nunca podrá volver a jugar fútbol. Su mamá lo consuela y lo consiente y le dice que no debe preocuparse porque con el tiempo se mejorará, pero Juan Pablo no lo cree, porque ahora se siente muy mal. ¿Se mejorará Juan Pablo?

¿Has oído decir " ¡Dale tiempo al tiempo!" ? Esto quiere decir que aunque hoy las cosas nos parezcan muy difíciles, dentro de un tiempo las cosas se cambiarán, tendremos nuevas oportunidades y nos irá mejor. El tiempo es como un gran amigo tuyo, pero este amigo necesita tu ayuda: que te portes lo mejor que puedas ahora... y tú sabes como.

Recuerda que cada día triste es menos triste que antes y cada día feliz es más feliz que antes.

Haz un dibujo de ti y de lo que te gustaba hacer antes de la tragedia:

Ahora, haz otro dibujo de cómo eres y de qué te gusta hacer ahora.

¿Cómo has cambiado?

LECCION 6 - TUS COSA

Tenemos una linda perrita que se llama Ñeca. De vez en cuando le damos algunos huesos para que juegue y limpie sus dientes. Como todo perro, después de jugar con ellos, los esconde en un hueco y se pone muy feliz cada vez que regresa a su escondite para desenterrarlos. Pero una vez sin darnos cuenta, colocamos una enorme caja encima del escondite de sus huesos. Ñeca se puso muy triste y luego muy necia, mordiendo las patas de los muebles y la ropa en el patio por no tener sus huesos.

Tanto los perritos como las personas como tú, necesitamos tener nuestras propias cosas y un lugar privado para ponerlas. Puedes haber perdido mucho en la tragedia . . . tal vez todo. Es importante que empieces ya, si no lo has hecho, a conseguir tus cosas de nuevo. Puede ser que muchas de esas cosas no sean importantes para otros pero lo son para ti y tienes derecho de tenerlas y guardarlas, aunque sea sólo en una cajita de cartón. Puedes tener:

- una colección de piedras
- un sapito
- un muñeco
- tapas
- los dibujos de María Polly
- bolas
- carritos
- muchas otras cosas

Pero mucho cuidado! A ti no te gusta cuando un hermano o un amigo mete la mano en tus cosas. Tampoco a él o a ella le gusta cuando tú lo haces. Todos, pequeños y grandes, debemos aprender a gozar y hacer respetar nuestras cosas y a respetar las cosas de los demás.



Dibuja aquí las cosas tuyas que más te gustan:

Dibuja o escribe aquí lo que te gustaría tener pronto:

LECCION 7 - TU FE

Además de Ñeca, viven en la casa con nosotros 25 lindos peces en un tanque o acuario grande. Cada día los alimentamos con buena comida y a veces con lombrices y moscas frescas. A la hora de comer, todos los peces suben a la superficie para recibir su comida. De vez en cuando cambiamos los filtros y las plantas para que el agua siempre este limpia. Si un pecesito se enferma, lo aislamos y le damos los remedios necesarios.

Si los peces pudieran pensar, se darían cuenta que nunca les falta nada porque siempre estamos allá para cuidarlos. A veces se enferman, muchas veces sienten hambre, pero siempre estamos pendientes aunque los peces no lo sepan.

Nuestro mundo es como un inmenso acuario. Nosotros a veces sentimos hambre, dolor, tristeza u otras cosas y creemos que a nadie le importa. Pero siempre, siempre está alguien que cuida de todo: nuestro Dios. Podemos tener fe, es decir saber que El nos ama y que nos está cuidando en cada momento.

¿ Sabías que puedes hablar con El? Puedes agradecerle por lo que te ha dado, puedes decirle que lo quieres y puedes pedirle lo que necesitas para ti y para otros. El obra en muchas formas, a través de las personas que te cuidan, de los árboles que te dan sus frutos, de los animales que te dan de comer, de la tierra del sol y de la lluvia que hacen crecer la cosecha. Pero también El obra directamente contigo, si hablas con El, te contestará y llenará tu corazón con amor.



Escribe ahora una carta a Dios:

LECCION 8 - TU CONFUSION

¿Recuerdas a nuestra amiga Inesita ? Cuando murió su mamá ella se confundió mucho. Su abuela le dijo que volvería a ver a su mamá en el cielo, pero Inesita moró y miró al cielo y nunca vio a nadie. Su padre le dijo que la mamita estaba dormida, pero no se encontraba en la cama. Su amigo le dijo que su mamá estaba en el cementerio donde la enterraron. ¡Pobre Inesita no sabia ni que pensar ni que creer.

Después de cualquier tragedia, todos tenemos mucha confusión y muchas preguntas sin respuestas, como:

- ¿Qué fue lo que pasó?
- ¿Por qué nos tiene que pasar eso a nosotros?
- ¿Qué se hicieron las personas que se desaparecieron?
- ¿Por qué papá y mamá actúan tan raro?
- ¿Cuándo va a suceder otra vez?
- ¿Por qué los grandes no me dicen todo?
- ¿Por qué tengo que vivir así?
- ¿Cuándo podemos regresar a nuestro pueblo?

Y es aún peor cuando los grandes nos contestan tus preguntas o dicen cosas que te confunden aún más, como cuando dicen:

- Es la voluntad de Dios.
- Toca aguantar.
- Es el destino. Que será, será.
- La vida es un valle de lágrimas.
- Pregunta eso a tu mamá.
- Es obra del demonio.
- Es castigo de Dios.

Nosotros no estamos de acuerdo con estas respuestas, especialmente con las que quieren culpar a Dios por los problemas. Dios no te castiga a ti ni a nadie con tragedias. Creemos que tienes derecho a mejores respuestas. Busca a una persona que te quiere y en quien confías mucho, como una profesora, un amigo de la familia, tu médico o un sacerdote o pastor. O puedes escribirnos a nosotros. ¿Recuerdas la dirección? Está en la carta que te escribimos al comienzo de esta cartilla.

Haz una lista de las preguntas que todavía tienes:

¿A quien las vas a hacer?

LECCION 9 - TUS RECUERDOS

Hace poco nuestra amiguita Mariana estaba de paseo con su familia cuando su carro fue chocado por detrás por un bus. Mariana, su mamá y su hermanito estaban en el asiento trasero y quedaron heridos. Todos tres se fueron al hospital por varios días. Ahora todos se han recuperado pero Mariana ha quedado con miedo a los carros y casi todas las noches y casi todas las noches se despierta asustada por estar soñando con accidentes.

Tú también sufriste una tragedia y probablemente tienes pesadillas y otros feos recuerdos. Y aún peor cuando todo el mundo dice que puede suceder otra vez. Todo esto le pasa a muchas personas. Cada persona que sufre una tragedia tiene muchos recuerdos. Es parte de la curación de la mente y parte de tu recuperación.

Cuando tengas éstos recuerdos y pesadillas o sientas éste miedo, puedes buscar a quien comentárselos y pedir consuelo. Si alguien te dice eres bobo o boba por tenerlos, muéstrales esta cartilla y busca a otra persona.



Escribe o dibuja tu recuerdo feo más común:

LECCION 10 - TUS SENTIMIENTOS

Misifú, el gatico de Juanita, ha desaparecido. No se sabe como se escapó esa tarde, se fue porque su mamá dejó abierta la ventana o porque Juanita se descuidó cuando llegó del colegio, pero lo cierto es que Misifú no está y Juanita se siente muy mal.

¿Qué crees que siente Juanita? ¡Tienes razón! Siente mucha tristeza. Ha perdido su mejor amigo y no hace sino llorar. También siente rabia y ganas de pegarle a algo o a alguien: rabia con su mamá, con la mala suerte, con Misifú y consigo misma. También se siente culpable por lo que pasó, por no haber tratado mejor a Misifú antes y por gritar a su mamá. También siente miedo a que no regrese su gatico o a que algo le pase. Todos estos sentimientos son revueltos; Juanita no sabe que sentir o pensar y se confunde aún más cuando los grandes le dicen lo que se debe y lo que no se debe sentir.

Muchos grandes pueden decir:

- No seas tan gallina.
- Estás llorando como una niñita chiquita.-
- Los machos no lloran.
- ¡Sé valiente! No tengas miedo.
- Las niñas no sienten rabia.
- No te sientas así.
- ¡Ve! ¿Por qué dejaste la puerta abierta?
- ¡No llores! Eso no cambia nada.

No te preocupes cuando los grandes digan estas cosas. Las están diciendo no porque tengan razón, sino porque ellos no quieren sentirse mal viéndote a ti sufrir. Ante cualquier tragedia TODOS, grandes y pequeños, sentimos TODOS los sentimientos: rabia, miedo, tristeza y culpa. Es lo más humano y tienes derecho a

sentir todo lo que sientes y contárselo a otros. Tus sentimientos no son malos, son parte de ti.

Tus sentimientos en sí no son malos. Lo que haces con ellos puede causarte problemas. Si te los tragas y los guardas para ti solo, dentro de ti, te puedes hacer mucho daño en el cuerpo. Si te alborotas con ellos, gritando, pegando, encerrándote o haciéndote daño a ti mismo o a otros, también te puede ir mal. Pero si tú le cuentas a una persona de confianza lo que sientes, él o ella te puede ayudar a entender mejor las cosas y te aliviarás.

Escribe aquí lo que más has sentido:

Tengo miedo cuando:

Tengo rabia cuando:

Me siento triste cuando:

Me siento culpable cuando:

Ahora, ¿a qué personas de confianza vas a mostrar esta lista?



LECCION 11 - TU PASADO

Cuando vimos las fotos de la niñez de Oscar, tuvimos ganas de llorar. Oscar era un muchacho guapo, activo e inteligente y tenía mucho éxito en el colegio y en sus juegos. Era el niño más querido del pueblo. Un día, cuando tenía apenas ocho años, se enfermó de la columna y quedó paralizado: no podía mover los brazos ni las piernas. Los médicos le dijeron a la familia que Oscar pasaría el resto de su vida en cama. Oscar quiso morir de tristeza. Su familia le trataba de animar pero Oscar no quería hacer nada sino quedarse en su cama y ver televisión. Él estaba seguro de que no tenía nada más que hacer en la vida.

La primera cosa que hicimos cuando visitamos a Oscar y a su familia fue pedir a todos sus hermanos que hicieran una larga lista de todas las cualidades y de todas las cosas que hacía bien Oscar antes de enfermarse. Enseguida Oscar y su familia se dieron cuenta que muchas de las habilidades de Oscar no sufrieron ninguna enfermedad: él podía hacer muchas cosas aún desde la cama. Desde ese momento Oscar comenzó a cambiar.

Cuando sufrimos una tragedia, se nos olvida que antes de la tragedia éramos felices y hacíamos muchas cosas buenas. No siempre puedes volver a sentir igual o hacer las mismas cosas, pero sí puedes recordar todo lo que eras y todo lo que hacías, para que hagas como Oscar y decidas cuáles puedes volver a hacer.



Escribe o dibuja las cosas más ricas que hacías antes de la tragedia:

Ahora, marca las que podrías volver a hacer.

LECCION 12 - TU PRESENTE

Cuando Oscar leyó la lista de las cosas que hacía antes de su enfermedad, se dio cuenta de que todavía podría hacer mucho más de lo que estaba haciendo. Primero, al recordar lo buen alumno que era, decidió que aunque no pudiera ir al colegio, sí podía leer y escuchar, y sus padres trajeron una profesora a la casa para que le enseñara las lecciones de su clase. Además de esto, recordando lo mucho que le gustaba cantar, escuchaba música dos horas cada día y se aprendió muchísimas canciones que cantaba con su hermana que tocaba guitarra. También recordó lo simpático que era y mando a traer muchos libros de chistes para memorizar y luego divertir a sus amigos y a los otros pacientes en el hospital donde tenía que ir cada mes durante seis años para operaciones y otros tratamientos.

Oscar aprendió que es importante no sólo pensar en la cosas que había hecho en el pasado, sino volver a hacer algunas de estas cosas y otras nuevas. Tú puedes pensar muy bien acerca de tu lista y decidir como hacer algunas de las cosas que antes hacías. Escribe cinco cosas que podrías hacer ahora, en estos días.

¿Con cuál vas a comenzar?

LECCION 13 - TU FUTURO

Pero Oscar no se conformó con clases, canciones y chistes, quería más en la vida. Cuando él les dijo a sus padres que iba a terminar el bachillerato y a estudiar en la universidad, todos creyeron que estaba loco. Ellos sabían que había mejorado mucho. Ya podía mover una mano y alimentarse solo. Ya podía mover la cabeza y una pierna. Ya había aprendido a movilizarse en una silla de ruedas eléctrica. Pero, ¿cómo iba a poder terminar toda una carrera?

Volvimos a ver a Oscar en esa época y le animamos a hacer planes, a que todos los días pensara que Dios le iba a dar la inteligencia y la fuerza para triunfar y a pensar también como iba a ser el día de su grado. Sabíamos que no era un loco y que sí podría hacer lo que pensaba.

Tú puedes . . . si quieres. Puedes hacer de tu vida lo que quieres. Por supuesto no vas a decidir ahora una carrera, pero sí puedes decidir terminar primaria, aprender bien un deporte, ser buen estudiante, ser buen hermano, tener muchos amigos o cualquier cosa de tu lista. Si tienes dudas, pregunta a una persona de confianza o escríbenos a nosotros.

Escribe o dibuja aquí las cosas especiales que tú quieres hacer en el próximo año:

Antes de terminar esta lección, ¿quieres saber lo que pasó a Oscar ? Se graduó de abogado como uno de los mejores alumnos de su curso de 80 alumnos, gracias a un grupo de personas que creyeron en él y lo ayudaron. Hoy en día es el Asistente de un Gobernador, atendiendo diariamente muchas personas importantes, desde su silla de ruedas.

LECCION 14 - TU CRECIMIENTO

Nuestro amigo Julian no sabe que hacer. Le han regalado una linda mesa para que haga sus tareas. Es una mesa grande y bonita pero tiene un problema: cojea. No puede hacer sus tareas en ella porque se mueve mucho. El mira y mira y ve que todas sus patas son fuertes. Finalmente descubre cual es el problema. ¿Puedes adivinar? La mesa es grande, fuerte y bonita pero no sirve como debe servir porque una pata es un poco más corta que las otras.

Tú eres como una mesa grande, fuerte y bonita. Pero en lugar de tener cuatro patas, tienes cuatro partes de ti que sostienen tu vida. Tienes una parte física para gozar, cuidar y hacer crecer: tu cuerpo. Tienes una parte mental para gozar, cuidar y hacer crecer: tu inteligencia y tus sentimientos. Tienes una parte social para gozar, cuidar y hacer crecer: lo que haces con tus familiares y tus otros amigos. Tienes una parte espiritual para gozar, cuidar y hacer crecer: tu amistad con Dios y con toda su creación.

Después de una tragedia, muchas personas se ponen cojas como la mesa de Julian: se olvidan de gozar, cuidar y hacer crecer una o más de sus partes. Queremos que tú sigas gozando, cuidando y haciendo crecer todas tus partes así:

FISICA:

Comer bien.

Dormir al menos ocho horas cada noche.

Bañarte y arreglarte frecuentemente.

Jugar y correr mucho.

Consentir tu cuerpo y pedir consentimiento.

MENTAL:

Poner atención en clase.

Hacer tus tareas juiciosamente.

Hablar con alguien de confianza sobre lo que sientes.

Decidir por ti mismo lo que quieres ser y hacer.

Entender que tus parientes también están sufriendo.

SOCIAL:

Ser buen hermano, hijo y amigo.

Conseguir nuevos amigos y amigas.

Amar y compartir con los demás.

Defender tus derechos sin pegar.

Respetar los derechos de los demás.

ESPIRITUAL:

Cada día hablar unos minutos con Dios.

Gozar el sol, la luna, el aire y las estrellas.

Cuidar las plantas y los animales.

Gozar y cuidar tus cosas y las de los demás.

Recordar que Dios te quiere y que eres Su hijo.

¿Cuáles de las cuatro partes has dejado de gozar, cuidar y hacer crecer ?:

FISICA:

MENTAL:

SOCIAL:

ESPIRITUAL:

En las listas de arriba, marca lo que vas a hacer de ahora en adelante para no seguir cojeando.

FISICA:

MENTAL:

SOCIAL:

ESPIRITUAL:

LECCION 15 - TU TRIUNFO

Vamos a tener una fiesta bien sabrosa. Vamos a participar: Gilberto, Mechas, María, Juanito, Eric, Benjamín, Inesita, Juan Pablo, Ñeca, Mariana, Juanita, Misifú (quien ya regresó a casa), Oscar, Julian y María Polly . . . queremos que tú también participes. Es una fiesta para celebrar algo más importante que los cumpleaños: es para celebrar el triunfo de cada uno. Cada uno ha sufrido una tragedia y cada uno ya la ha superado. ¿Quieres celebrar con nosotros? No tienes que estar con todos para hacerlo.

En este momento eres más inteligente, más fuerte, más cariñoso y sabes muchas más cosas de ti y del mundo, que el día que sufriste la tragedia. Y por eso tienes mucho para celebrar. Tienes toda una vida para seguir creciendo, pero ahora vas a celebrar todo lo que has logrado en la vida hasta ahora, especialmente lo que has aprendido a través de esta cartilla .

Puedes reunirte con tus parientes, tus compañeros de curso y otros amigos para celebrar tu triunfo. Solo o con ellos, puedes repasar todas las lecciones de esta cartilla y recordar todo lo que has aprendido. Luego puedes dar las gracias a dios y a todas las personas que te han ayudado a tu crecimiento. Finalmente, puedes celebrar.

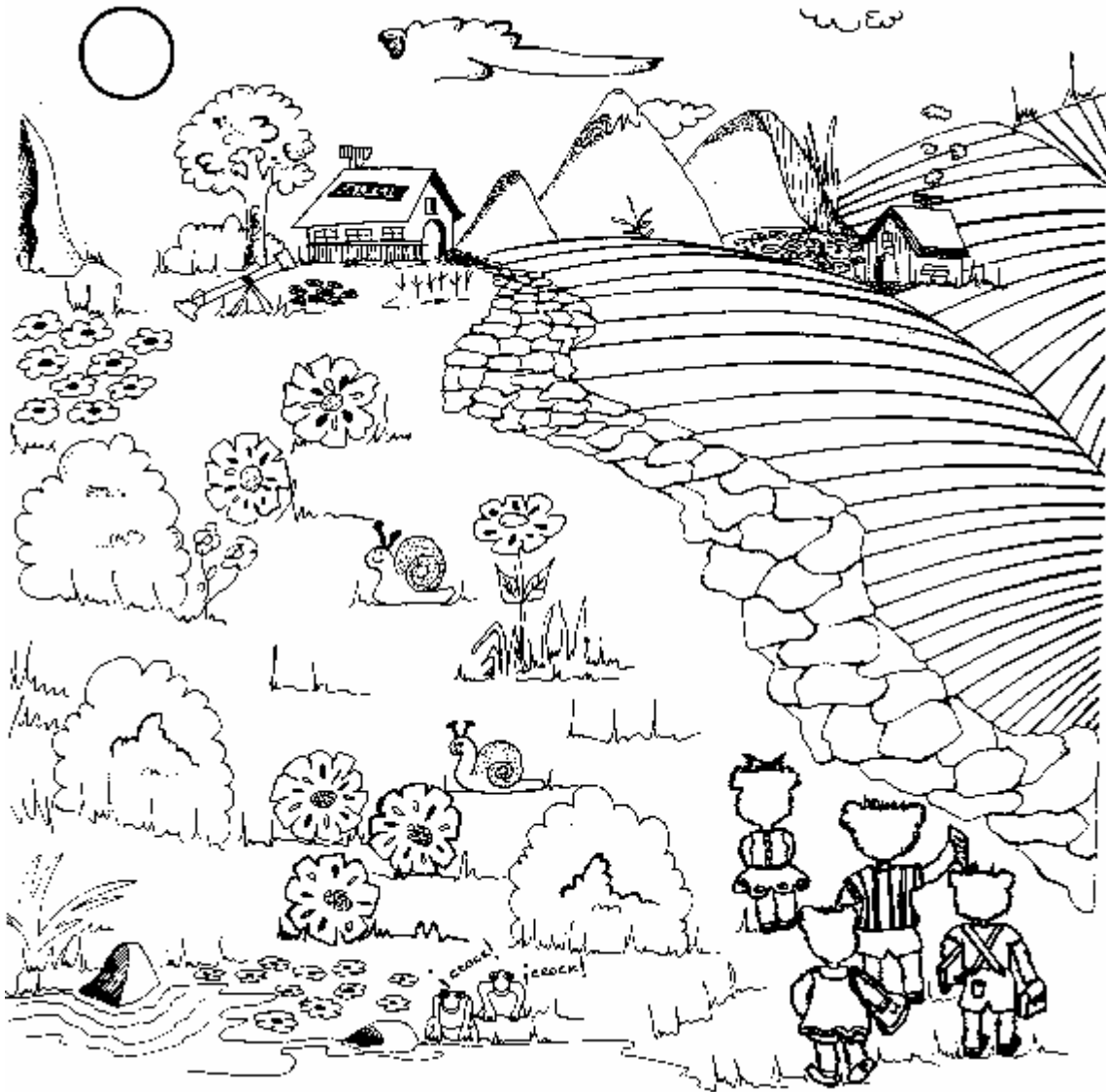
Dibuja o cuéntanos aquí lo que has aprendido y como has crecido desde que comenzaste a leer esta cartilla:

¿Cómo piensas celebrarlo?

Nos gustaría mucho que nos escribieras después para decirnos todo.

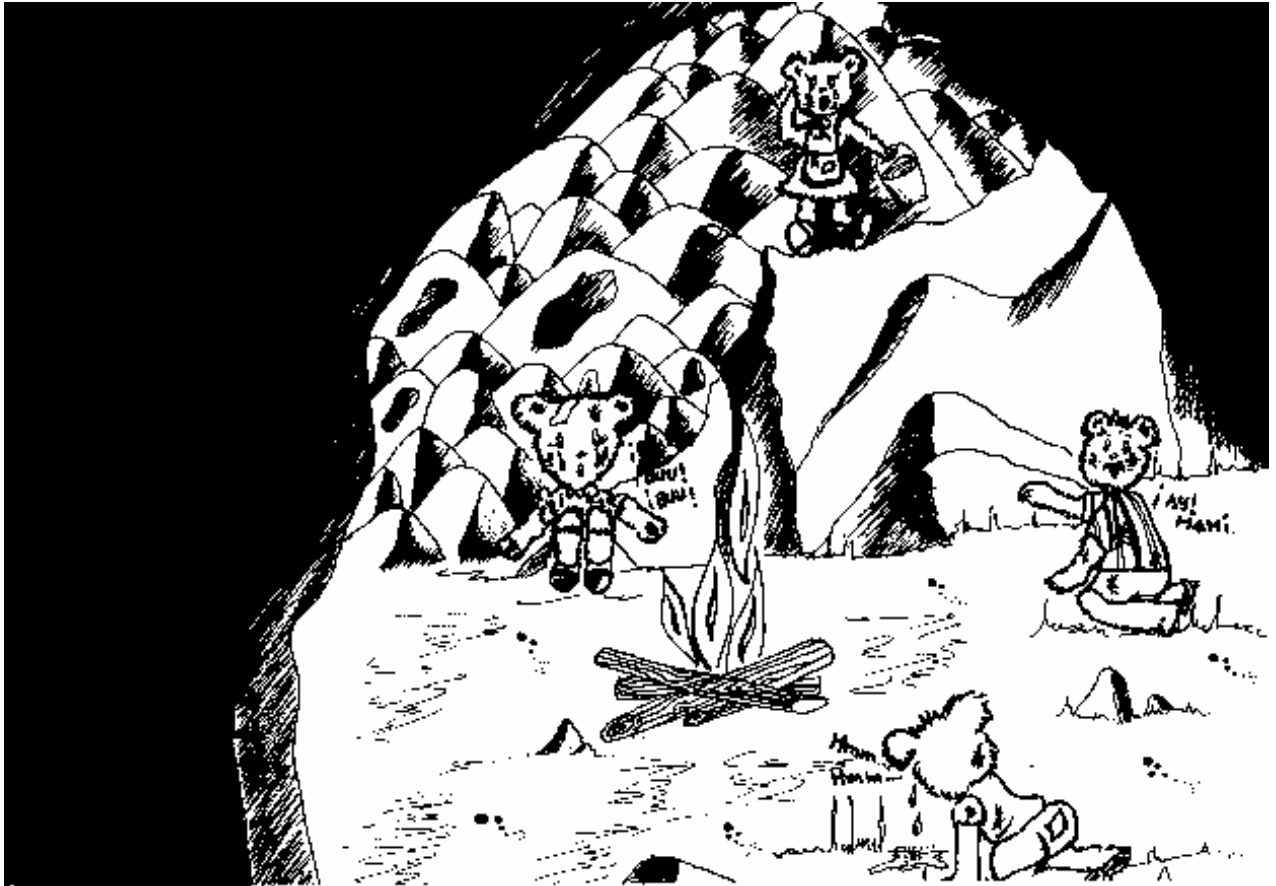
EPILOGO: LUZ EN EL BOSQUE OSCURO

Amanece y todo es hermoso en el valle de Manzanero, un lindo bosque al lado de una sonora y cristalina quebrada, donde crecen los grandes árboles frutales y las delicadas flores multicolores bajo un sol esplendoroso, refrescados cada tarde por la caricia de las suaves lluvias. Poco a poco comienzan a despertar los habitantes; cantan la llegada de cada día los pájaros y animales silvestres, menos don Búho, quien se acuesta a dormir después de una larga noche de pensar y hablar con otros búhos.



Mamá Osa despierta cariñosamente a sus cinco hijitos: Juan, Juancho, María, Marieta y Marujita. Los pequeños ositos quieren seguir durmiendo pero Mamá Osa los apresura para que no lleguen tarde a la escuela. Rápidamente todos se bañan y se visten. La abuelita Osa les prepara el desayuno y Papá Oso y el abuelo los miran cariñosamente y se preparan para otro día de andar por el bosque y recoger miel y frutas para la comida. Luego del desayuno los cinco ositos se despiden de sus padres y abuelos con un beso y un abrazo y salen felices para la escuela, cantando y saltando. Por el camino saludan alegremente a algunos amiguitos que todavía no van a la escuela por ser aún muy pequeños y los miran con envidia mientras éstos gozan su patanería en el alto pasto del potrero.

Cuando nuestros amiguitos se acercan a la escuela, pasa algo muy extraño que los va afectar muchísimo. El bosque de repente se oscurece, comienza a llover duro y se oye un ruido espantoso. Los ositos se juntan y miran para todos los lados pero no ven nada que anuncie la tragedia que está por llegar. Enseguida los árboles comienzan a caerse y los otros animales del bosque corren asustados, chillando y buscando donde esconderse. Parece como si un gigante estuviera machucando su bosque. Los ositos se esconden en una pequeña y húmeda cueva en la cima de una colina, temblorosos y confusos, abrazándose para darse protección y valor.



Después de un tiempo todo queda en silencio, en un horrible y espantoso silencio. Nuestros amiguitos no tienen ni idea de lo que les ha pasado. Después de unos minutos Juana y Marieta, los mayores, ven una luz y salen a investigar mientras los otros se quedan quietos en la cueva. Al rato regresan, pálidos, callados, agachados y con lágrimas en los ojos. María toda temerosa les pregunta qué sucedió.

Nadie habla al principio y finalmente responde Juan, hablando muy lentamente y mirando al vacío: "Se vino el agua de la represa de la montaña y se inundó el Valle de Manzanero. Hay agua por todas partes y ha desaparecido nuestra casa y familia y la de muchos otros animales.

- Eso no puede ser - afirma Juancho



- ¡Es horrible! - murmura Marieta una y otra vez, sentada en el suelo con la cara tapada.

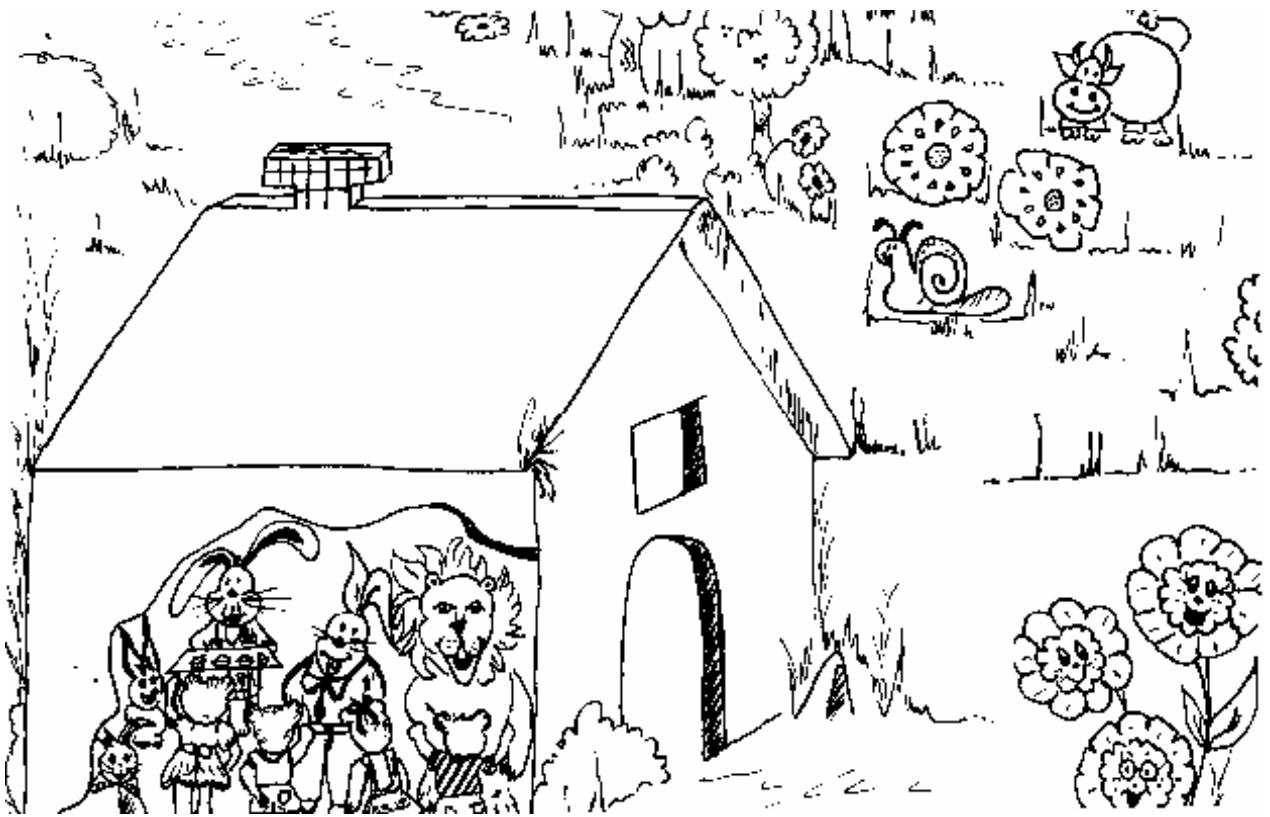
Aún sin creer en lo que dicen sus hermanos, salen Juancho, María y Marujita a verlo con sus propios ojos. Al darse cuenta de que todo lo que les dijeron sus hermanos era cierto, que su amado bosque ya era una enorme laguna, se sienten muy, muy mal. Juancho grita desesperadamente, caminando por la orilla del agua y llamando en vano a su padre. María quiere meterse en la cueva de nuevo y no salir hasta que las cosas se vuelvan como antes. Marujita llora amargamente por sus parientes y amigos ahogados.

Marieta actúa como si estuviera dormida; no quiere creer lo que ha pasado y no quiere hacer nada ni pensar en nada. Juan golpea cuanto árbol alcanza y grita a nadie en particular: "¿Por qué nos tiene que pasar esto a nosotros?".

Pronto llegan muchos animales de otros bosques cercanos. Casi todos los otros animales entienden el dolor de los ositos y quieren ayudar a ellos y todos los distintos animales afectados por la tragedia. Armando Aguila monta una operativa para sacar del agua los animales pequeños. Los zorros bomberos ponen puesto de primeros auxilios y atienden a todas las víctimas. Algunos animales no saben que hacer. Otros hacen promesas que no pueden o quieren cumplir. Unos son curiosos y unos cuantos tratan de aprovechar la confusión para coger cosas ajenas.

Una familia de conejos les dice a nuestros amiguitos, los ositos, que pueden quedarse en la cueva detrás de su casa en donde estarán seguros, aunque un poco incómodos, mientras pasa la inundación y pueden volver a construir su casa. Los osos aceptan la ayuda de los conejos porque no tiene a donde ir.

Al pasar los días, Marieta y Juancho notan que la familia conejo se sienten mal cuando los ositos lloran o hablan de su tristeza, su miedo o su rabia, entonces tratan de fingir que no están tristes y así evitar el llanto de los demás. A Marujita y a Juan les da pena pedir todo el consuelo y el cariño que quieren, ya que los conejos han sido tan buenos con ellos. Todos están confundidos, malgeniados, tristes y miedosos pero no quieren decir nada; a veces se echan a la locha, volviéndose muy perezosos y dejando que los demás hagan todo por ellos. Muchos animales quieren ayudarlos pero no saben como hacerlo.



Los ositos se sienten peor cada día. Juancho con lo que el llama un "dolor de cabeza en todo el cuerpo" y sólo desea estar acostado todo el día. María se siente muy nerviosa y pasa el día soñando con su vida antes de la tragedia y hablando del momento en que llegue Mamá Osa (quien sabemos que nunca llegará porque ya murió), Marujita sigue tristísima: cada día llena dos Baldes con sus lágrimas y cada noche despierta a medio bosque con su llanto. Juan pelea más y más con sus hermanos y se ha vuelto grosero, aún con los que quieren ayudarlo. Marieta sigue aburrida con todo, es como si ya nada le importara, pero sigue despertándose cada noche con horribles pesadillas.

Después de algunas semanas de estos problemas, la familia Conejo decide que hay que hacer algo y busca a quien le pueda ayudar a los pequeños osos. Papá Conejo trae a casa al Doctor Barbudo León quien, luego de examinar a los ositos, les dice: "¡Felicitaciones, amiguito!".

Mamá Conejo y los pequeños osos lo miran sorprendidos. El sonrío cariñosamente y les explica todo.

- Sí, amiguitos, oyeron bien. Dije felicitaciones porque ustedes no están tan mal como otros animales del bosque. Yo sé que ustedes están haciendo lo mejor que saben hacer ante esta terrible tragedia. Quieren recuperarse sin fastidiar a los demás y no saben, todavía, la mejor forma de hacerlo.

- Entonces, si no estoy mal, ¿cómo es que siento este terrible dolor en todo el cuerpo y no tengo ganas de levantarme? - se atreve a preguntar Juancho. Los demás ositos asientan la cabeza en acuerdo con el.

Nuevamente el Doctor León sonrío y les dice: "Alguna vez han comido ustedes demasiada fruta durante el día y por la noche tienen un terrible dolor de barriguita?".

Los pequeños osos respondieron que si y el Doctor León continúa.

_ ¿Y qué pasa cuando están así, indigestos y con mucho dolor de barriga a pesar de los remedios que te puedan dar?

_ Algo muy molesto . . . vomitamos - responde Marujita.

_ ¿Y después como se sienten? - pregunta el Doctor León.

_ Es raro - dice Juancho, - después de hacerlo me siento mejor.

_ ¡Así es!" - dice el Doctor León. - Vomitar es jarto pero después de hacerlo uno se siente mejor porque con el vómito sale todo lo que nos hizo daño. Vomitar es la manera como el cuerpo busca sentirse mejor y aliviarse cuando se ha indigestado.

_ Entiendo lo del vómito - dice Marieta - pero no entiendo lo que nos está pasando ahora.

_ Uds. han pasado por una horrible tragedia - responde el Doctor León - que es como una enorme indigestión; han tragado mucho susto, mucho dolor, mucha rabia y mucha tristeza. El cuerpo y la mente de ustedes necesitan sacar estas cosas que han guardado adentro. Al no hacerlo, algunos se enferman como tú, Juancho, con dolores de cabeza o de otras partes del cuerpo, y sin ganas de levantarse. Otros se ponen mal como tú, María, con deseos de no vivir más y con muchos nervios. Otros se sienten muy tristes y lloran todo el día como tú, Marujita, pero sin contar las otras cosas que sienten. Otros golpean las cosas, andando todo el día de pelea y del malgenio, como tú, Juan, y aún otros prefieren encerrarse y no hacer nada, como tú, Marieta. Cada uno se esta portando en forma diferente después de la tragedia, pero lo importante para todos es hablar de lo que piensan y sienten adentro y así se van a sentir mucho mejor.

_ Ah, iya entiendo! - dice María - lo que nosotros tenemos es como una indigestión y debemos vomitar para poder recuperarnos.

_ ¡Muy bien, María! - dice el Doctor León, - eres muy inteligente. Quiero decirles algo más a todos. Cuando nosotros pasamos por una tragedia, cada uno actúa a su manera, como ustedes cinco: la indigestión. Desafortunadamente, amiguitos, yo he conocido a muchos que no se han podido recuperar de su tragedia; no han querido "vomitar " porque es jarto, no han querido hablar de lo que sienten y piensan. Estos amigos se ponen peor. Al principio parece ser más fácil así, pero luego es más y más feo porque cada vez se siente peor y cada día es más y más difícil hablar de ello. Estas personas necesitan ayuda especial.

- Afortunadamente - dice el Doctor León, sonriendo - ustedes van a ponerse bien porque Papá y Mamá Conejo se preocuparon por ustedes y ya vamos a trabajar juntos para que se recuperen. A partir de hoy, cada día se sentirán mejor, aunque habrán recuerdos tristes de vez en cuando; el estomaguito siempre se

queda resentido por un tiempo después de la indigestión y el vómito. Es como el día de la tragedia cuando salieron de la cueva: todo era oscuro y ya tienen luz.

Después de reunirse el Doctor León con los ositos durante algunas horas para sus 'clases' de recuperación y para hablar libremente de lo que sienten y piensan, se despide de ellos , recordándoles que lo pueden llamar en cualquier momento en que vuelvan a enfermarse.

Así nuestros amiguitos siguen mejorando cada día y al finalizar el año, cuando toda el agua ya ha desaparecido y el Valle de Manzanero de nuevo comienza a lucir toda su belleza, construyen una casita con la ayuda de muchos amigos. Vuelven a gozar sus aventuras diarias por el bosque. Todavía recuerdan mucho y sienten muchos momentos de tristeza - todos los tenemos - ipero siempre seguimos ADELANTE!



EL DR. GILBERT BRENSON LAZAN **LA DRA. MARÍA MERCEDES SARMIENTO DÍAZ**

El Dr. Gilbert Brenson-Lazan, un norteamericano viviendo en Colombia desde 1972, es Fundador y Presidente Ejecutivo de Amauta internacional, del LLC, dedicado a la formación y mentoría de facilitadores del cambio social y organizacional. Es Psicólogo Social, Consultor Organizacional, Educador y Autor de 28 libros. Ha sido reconocido Internacionalmente por su trabajo pionero en Latinoamérica en el campo de la facilitación, desarrollo organizacional, psicoterapia sistémica y la intervención en crisis y manejo del estrés.

En 1986, como resultado de su trabajo con las víctimas de la tragedia en Armero, Colombia, el Dr. Brenson y su entonces colega-esposa, la Dra. María Mercedes Sarmiento Díaz (1947-2003), se interesaron en el campo de la reconstrucción psicosocial después de desastres naturales y sociales. Ése era el principio de un peregrinaje de más de veinte años, a muchas partes del mundo, desarrollando el modelo, materiales y formando otros facilitadores en los procesos de la intervención del desastre y la reconstrucción psicosocial de individuos y de sus comunidades.

El Dr. Brenson era Vicepresidente Internacional de la Asociación internacional de los Facilitadores (IAF), Co-Fundador y Presidente pasado de la Red-GFSC, así como un miembro activo de varios otros grupos y organizaciones profesionales. Actualmente es coordinador del programa de Mentoría de la Red-GFSC.

La Dra. Sarmiento era psicóloga educativa y clínica, con estudios de postgrado en la facilitación, la terapia sistémica breve, la educación y la teología. Ella era Co-Fundadora de Amauta internacional, Miembro Didáctica de Eirene internacional, Miembro Fundadora de la Red-GFSC y una pionera en Latinoamérica en el campo de la educación virtual y de mentoring.

Gilberto es un ávido fotógrafo paisajista, goza de música clásica y Andina, adiestra su dos Rottweilers y estudia la Teología Social. Tiene cinco hijos, tres nietos y está casado con Parcia Sansary Gómez.

Para más información, comuníquese con:

Amauta internacional, LLC E-mail: gbl@e-amauta.com Web: http://amauta-international.com	Red-GFSC Email: info@globalfacilitators.org Web: http://globalfacilitators.org
--	--



GLOBAL FACILITATOR SERVICE CORPS
RED GLOBAL de FACILITADORES de SERVICIO a la COMUNIDAD

La Red Global de Facilitadores de Servicio a la Comunidad (GFSC), a través del desarrollo y acompañamiento de facilitadores voluntarios en todo el mundo, aumenta la capacidad de las comunidades para enfrentar sus retos y crear soluciones sostenibles a sus necesidades.

La Red GFSC está legalmente constituida en los Estados Unidos como una entidad sin fines de lucro 501(c)(3).

**Ésta es una publicación de
Global Facilitator Service Corps, Inc.
11 Sequin Road
West Hartford, CT 06117 USA**

**E-mail: info@globalfacilitators.org
Website: <http://globalfacilitators.org>**