

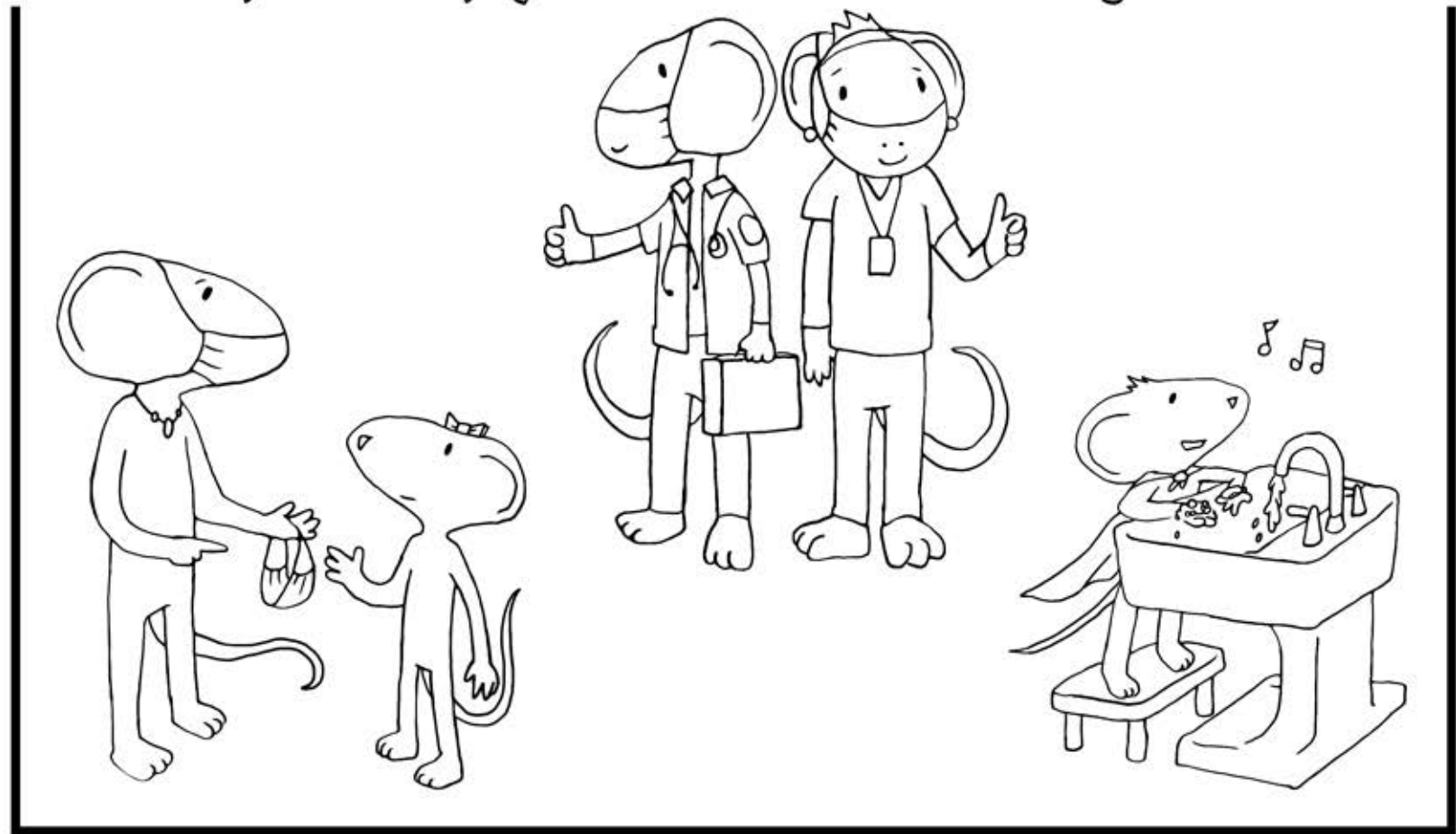
# Trinka y Juan

Luchando Contra El Gran Virus:  
Trinka, Juan, y Pueblito Trabajan Juntos



# Trinka y Juan

Luchando Contra El Gran Virus:  
Trinka, Juan, y Pueblito Trabajan Juntos



# Luchando Contra el Gran Virus: Trinka, Juan y Pueblito Trabajando Juntos

Un cuento elaborado por  
Chandra Michiko Ghosh Ippen  
Y Melissa Brymer

Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

Traducidos y adaptados al español por  
Gloria Castro, Luis E. Flores,  
Carmen Rosa Noroña y Chandra Ghosh Ippen

La historia y el folleto complementario, *Luchando Contra el Gran Virus: Las Preguntas de Trinka y Juan*, fueron desarrollados para ayudar a los niños pequeños y sus familias a empezar hablar de sus experiencias y sentimientos relacionados con la pandemia global del coronavirus.

© 2020 Chandra Ghosh Ippen. Todos los derechos reservados. Este cuento puede reproducirse y distribuirse gratuitamente, pero no puede venderse. Asimismo, tampoco está autorizada la modificación, extracción de partes o resumen del mismo sin la autorización escrita de la autora principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Versión 1.0. Fecha de lanzamiento: Versión inglés-18 de abril de 2020;  
Versión español-17 de abril de 2020

Por favor siéntase libre de usar los siguientes enlaces para acceder a este recurso y para compartirlo: <https://piploproductions.com> o <https://nctsn.org>.



Para mayor información sobre este cuento, el uso de la historia y el equipo que creó la historia, usted puede dirigirse a: <https://piploproductions.com>. El sitio web también tiene otros cuentos y recursos que pueden ayudar a los niños familias a sanar después de haber experimentado eventos estresantes o traumáticos.

Este cuento fue desarrollado en parte con apoyo de la fundación Irving Harris y por subvenciones hechas a la Red del tratamiento del trauma temprano (ETTN, por sus siglas en inglés) en la Universidad de California, San Francisco y el Centro Nacional de la Red Nacional para el estrés Traumático Infantil (NCTSN por sus siglas en inglés,) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos de E.E. U.U. (HHS por sus siglas en inglés).

Los puntos de vista, políticas y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de SAMHSA o HHS.

Para mayor información sobre cómo ayudar a los niños que han experimentado eventos estresantes o traumáticos, puede dirigirse a la página Web: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org).

**Reconocimientos:** Un agradecimiento muy especial para Raiden Ippen por su ayuda con el diseño del texto en español.



IRVING HARRIS  
FOUNDATION

Para todos los niños del mundo y todos los trabajadores de primera línea.  
¡Están en nuestros corazones!

Adultos: este cuento fue diseñado para ayudar a los niños a sobrellevar los temores y las preocupaciones relacionadas con el COVID-19. Por favor, léalo a solas primero y medite acerca de cómo piensa usted usarlo con sus niños. Revise la guía para padres y el folleto complementario *Las Preguntas de Trinká y Juan*. Aun si usted elige no leerle algunas páginas específicas a su niño, la historia, el folleto y la guía para padres que se encuentra al final del libro pueden ayudarle a comprender mejor las reacciones de su hijo al COVID-19. Si decide leer el cuento con su niño, es posible que desee alentarle a colorear algunas de las imágenes. Si las personas en su área están usando cubrebocas cuando salen, usted y su niño pueden colorear el cubrebocas en los ratoncitos en las escenas cuando están afuera.





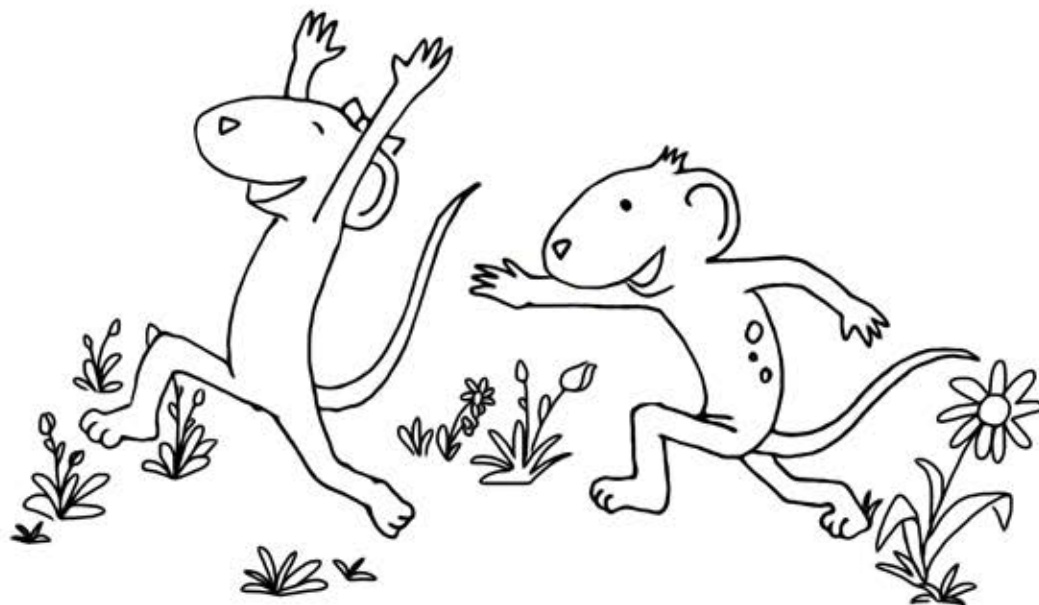
Ésta es Trinkka.



Y éste es Juan.



Trinka y Juan son vecinos y les gusta mucho jugar juntos.



Durante la primavera les gusta correr afuera y darle la bienvenida a las flores.



Y cuando llueve, les encanta  
brincar en los charcos.

— Ven Juan.

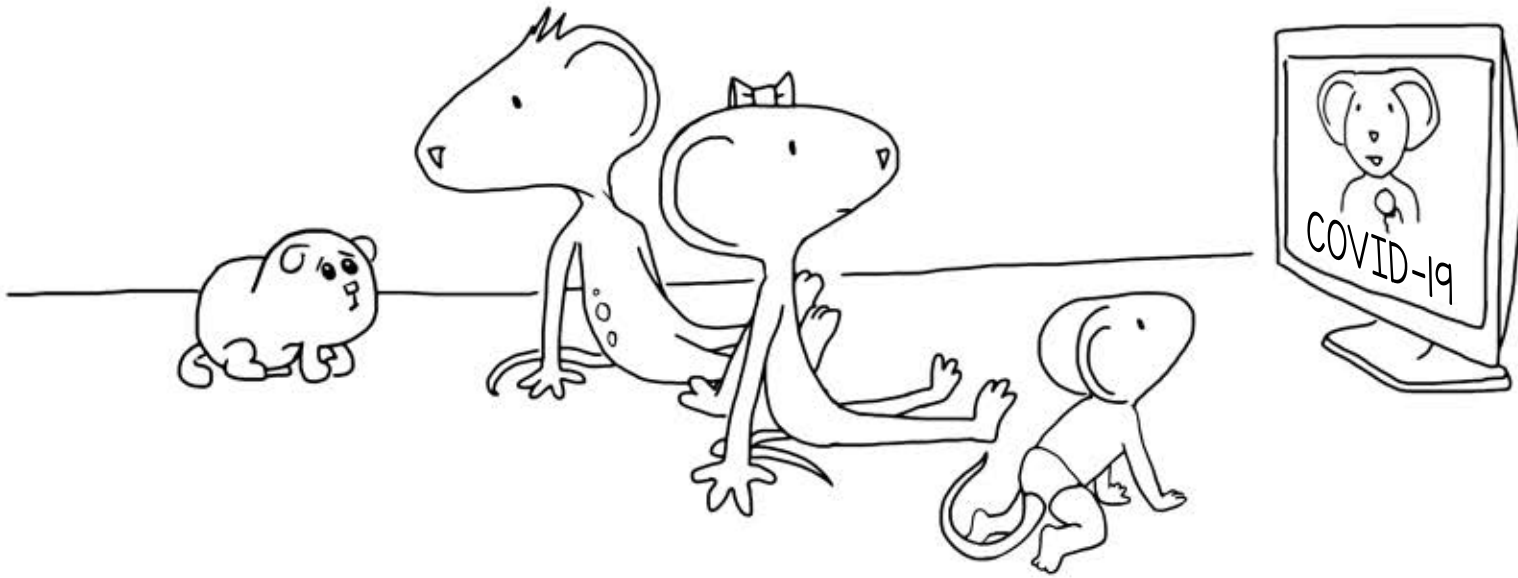
Ya voy.

Trinka vamos ---

Pero es que  
están divertidos.

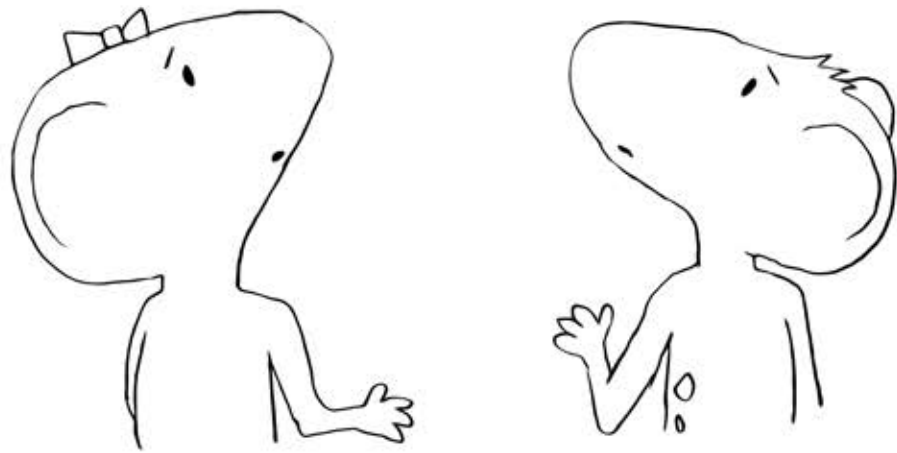
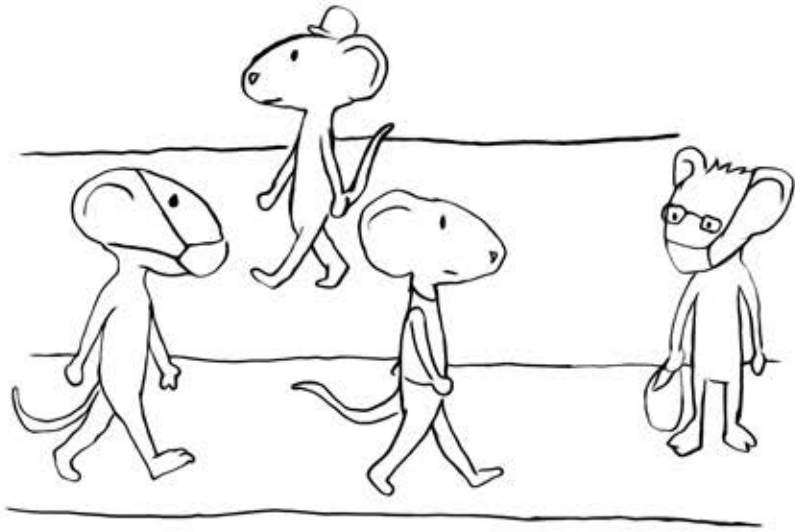


Y siempre obedecen cuando  
llega el momento de dejar de  
jugar. . . bueno. . . casi  
siempre obedecen.



Un día, mientras veían la televisión en la casa de Juan, escucharon de una enfermedad que se estaba propagando y estaba enfermando a muchas personas. Los adultos en el programa de televisión estaban preocupados.

Trinka y Juan también se preocuparon. Hasta el hermanito de Juan, Cal, y su mascota Juju parecían darse cuenta de que algo que daba mucho miedo estaba pasando.



Unos días después, vieron personas con cubrebocas sobre sus caras. No entendían por qué.



Vieron a la gente comprando cantidades grandes de comida, y a veces las cosas que necesitaban no estaban en la tienda. Eso era extraño.



¿Qué es c...co...corona?

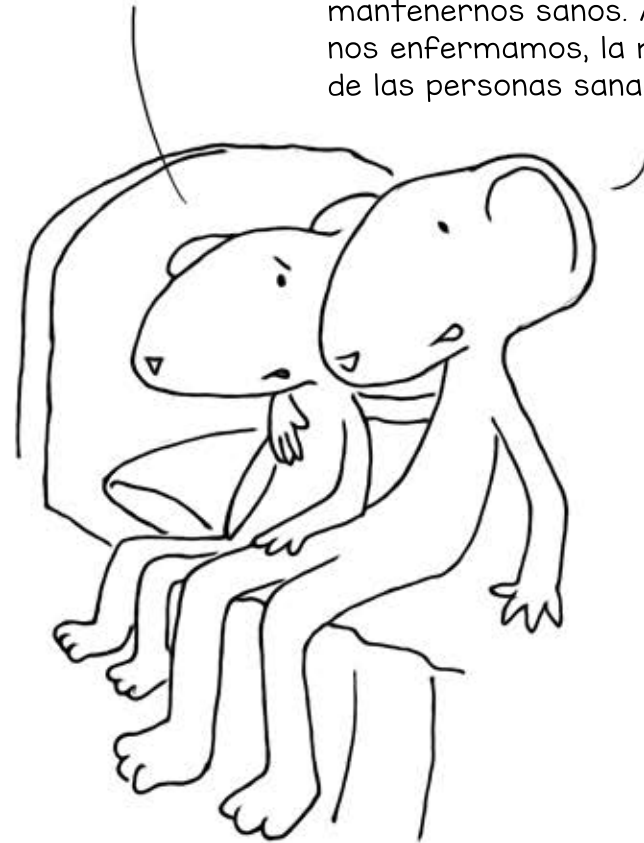
Bueno, pues es una muy buena pregunta.  
¿Qué has oído?



¿Te vas a enfermar?

¿Me voy a enfermar?

Esperemos que no. Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos sanos. Aun si nos enfermamos, la mayoría de las personas sanan.



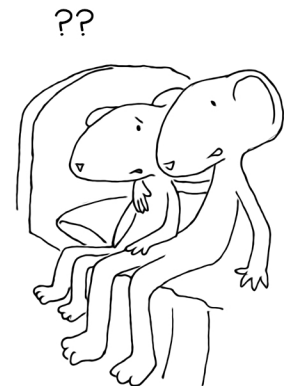
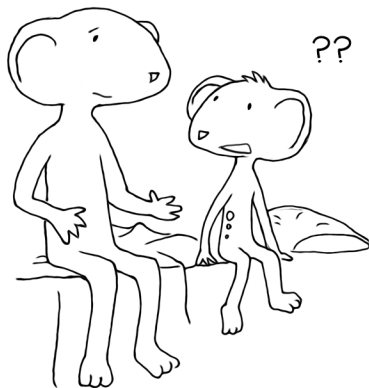
Esa noche, Trinka y Juan les hicieron muchas preguntas a sus padres y les hablaron de lo que les preocupaba. Sus padres escucharon atentamente a sus preguntas. Después les ayudaron a entender por qué la gente estaba preocupada por este nuevo y GRAN virus y qué podrían hacer para mantenerse seguros.

Nota: Después de esta página usted puede añadir páginas del folleto Las Preguntas y Preocupaciones de Trinka y Juan

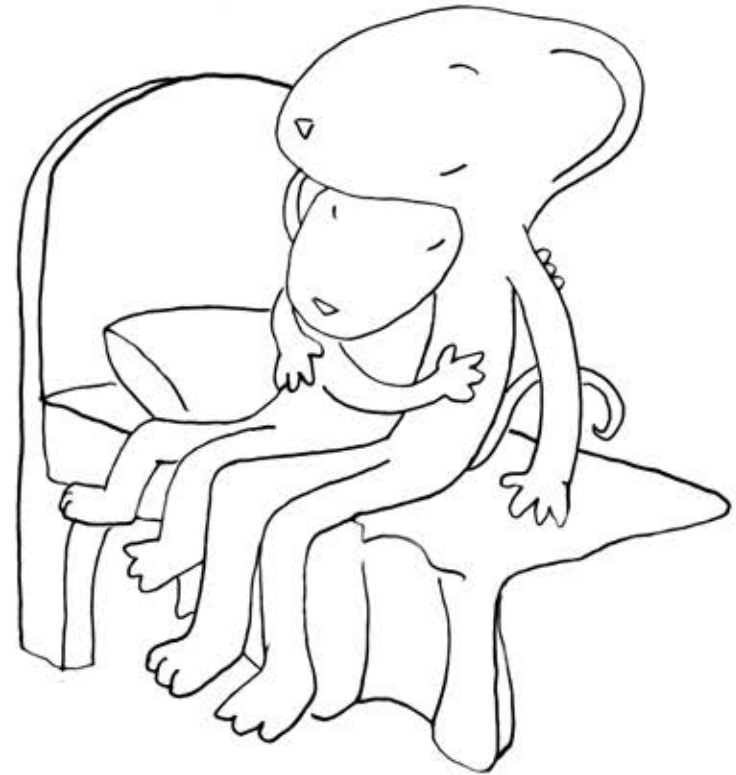
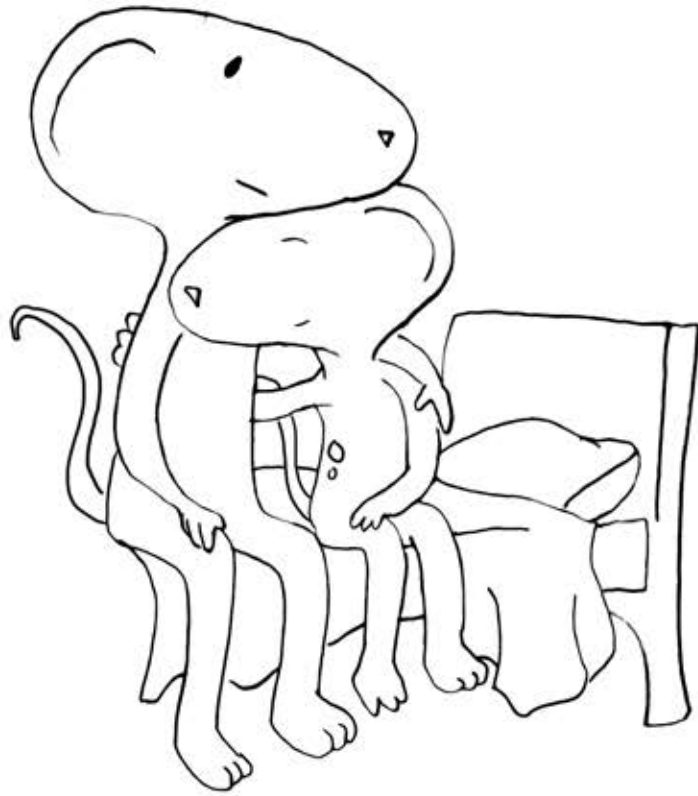
# Las Preguntas y Preocupaciones de Trinka y Juan

Nota para los padres y cuidadores

- Trinka y Juan tenían muchas preguntas.
- Sus preguntas están incluidas en un folleto complementario, *Las preguntas de Trinka y Juan*, que se puede descargar de <http://piploproductions.com/trinka-y-juan-virus/>
- Sus niños también pueden tener algunas de estas preguntas.
- Revise las páginas y decida cuáles desea incluir cuando lea la historia con sus niños.
- Puede optar por dejar a un lado ciertas páginas si no cree que le sean útiles de acuerdo con como el virus esté afectando su comunidad y su familia o si su familia ya ha estado hablando sobre estas cosas.



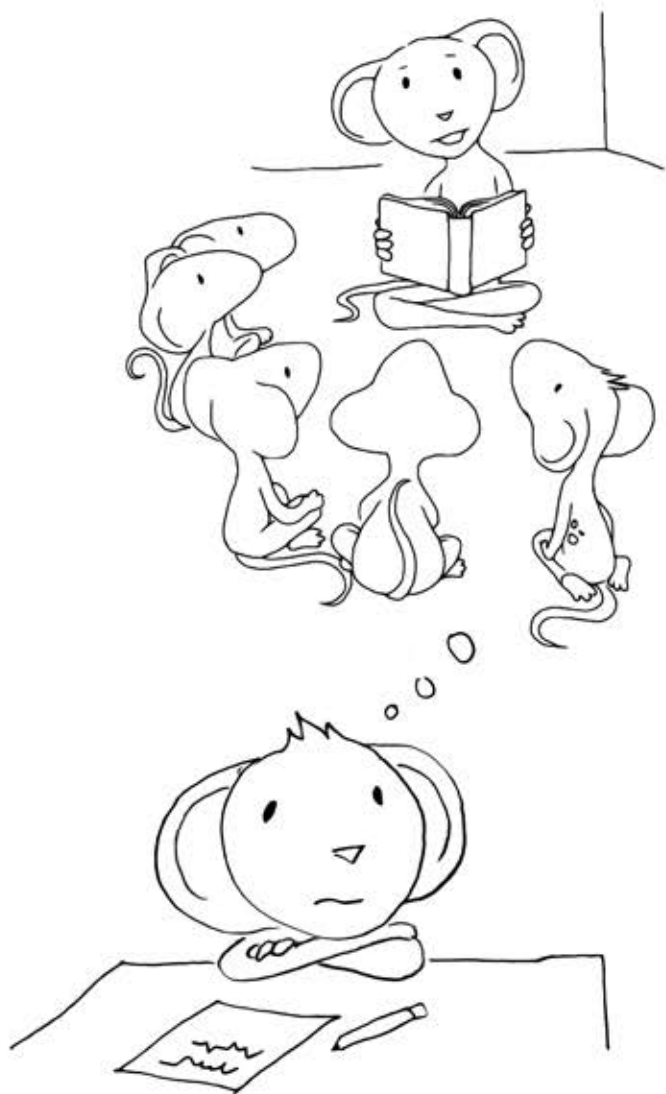
?



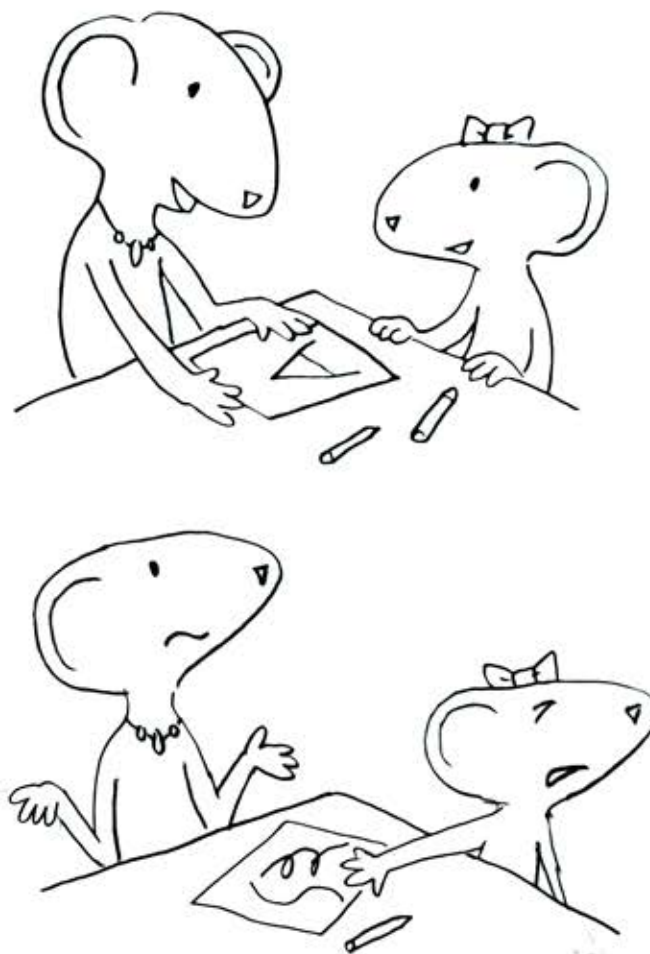
Trinka y Juan se sintieron mucho mejor después de haber hablado con sus padres. Aunque el virus todavía estaba en Pueblito, les ayudó mucho compartir sus preocupaciones y pensar en todas las cosas buenas que su familia y el pueblo estaban haciendo para mantenerse seguros.



A medida que el virus continuó propagándose sus vidas cambiaron de muchas maneras. . .



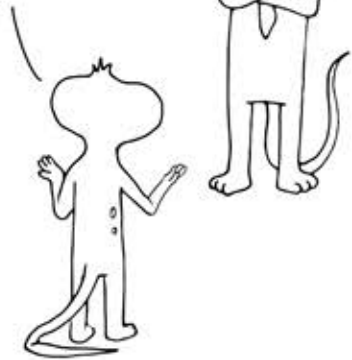
Juan ya no pudo ir a la escuela. Él extrañaba a su maestra y a sus amigos. Se preguntaba cuándo los volvería a ver de nuevo.



La madre de Trinkka trató de enseñarle varias cosas. A veces les iba bien, pero otras veces tanto Trinkka como su mamá terminaban sintiéndose muy frustradas.



¿Por qué  
no puedo  
ir a la  
casa de  
Trinka?



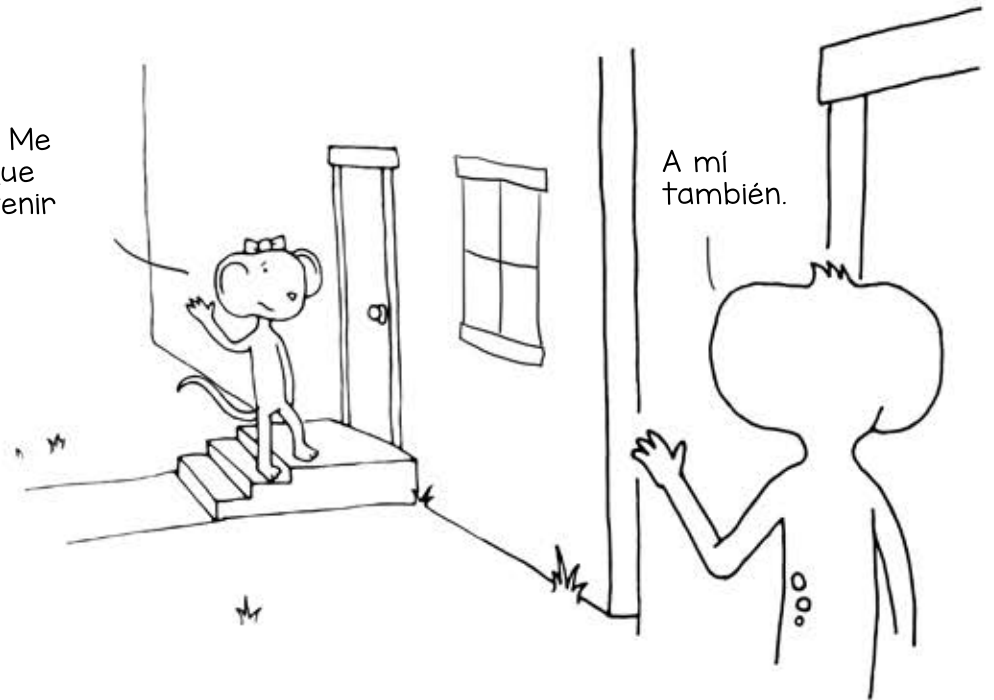
Lo siento, Juan. A  
mí me gustaría  
que pudieras ir.

Hola Juan. Me  
gustaría que  
pudieras venir  
a mi casa.

Lo siento Trinka. Nos  
están pidiendo a todos  
que estemos alejados de  
los demás, para que el  
virus no se propague.



Trinka y Juan querían jugar  
juntos, pero no podían.



A mí  
también.

Podían saludarse y jugar a  
“piedra, papel y tijeras” desde sus  
puertas, pero no era lo mismo.  
Extrañaban pasar tiempo juntos.

Estamos cerrando el área de juegos. Lo abriremos cuando el virus esté bajo control.

Lo siento. Si alguien tiene el virus y juega en el área de juegos las personas pueden contagiarse con el virus.



Podían salir a caminar, pero el área de juegos estaba cerrada. Trinká estaba molesta. Ella quería jugar en el tobogán, pero el oficial Chapulín dijo que tuvieron que cerrar el área de juegos para que el virus no se propagara. Al cerrar el área de juego, todos estaban colaborando para mantenerse seguros.

¿Por qué tenemos que esperar en la fila?

Tenemos que dejar espacio entre nosotros y las personas que no viven con nosotros. Imagina que necesitamos que haya un carro estacionado entre nosotros.

Están tratando de asegurarse de que la tienda no esté demasiado llena, para que el virus no se puede propagar. Acuérdate de que al virus le gustan las multitudes.

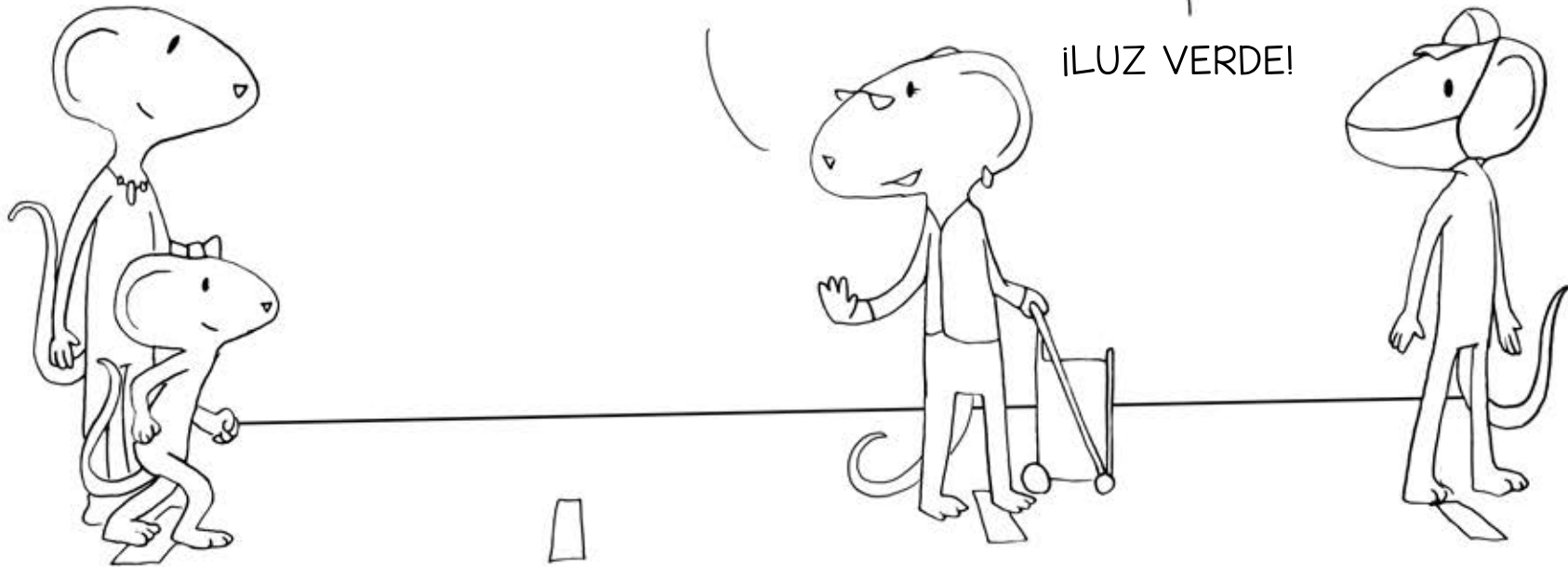


Cuando fueron a la tienda, tuvieron que esperar en una fila larga. La mamá de Trinká le explicó que hicieron esto para asegurarse de que la tienda no estuviera abarrotada de gente. Esto hizo que la tienda fuera más segura para los trabajadores y para todas las personas que fueron a comprar a la tienda.

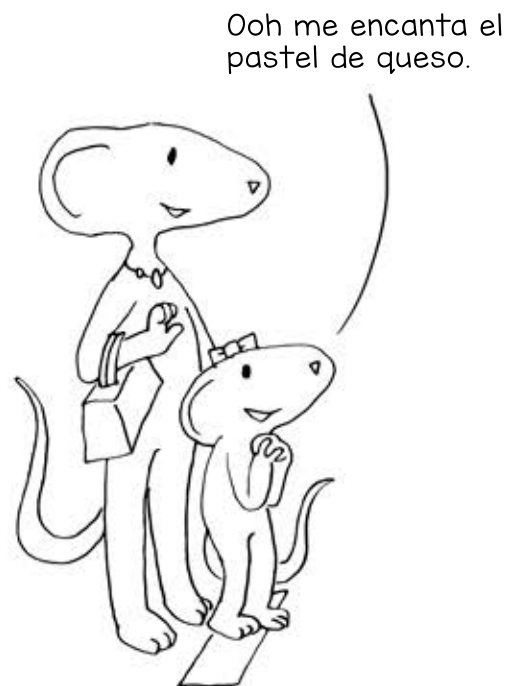
Recuerda que la luz verde significa que se puede avanzar, y la luz roja significa que hay que detenerse.

Ah, y una regla más, tú siempre tienes que pararte en las líneas marcadas en el suelo

¡LUZ VERDE!

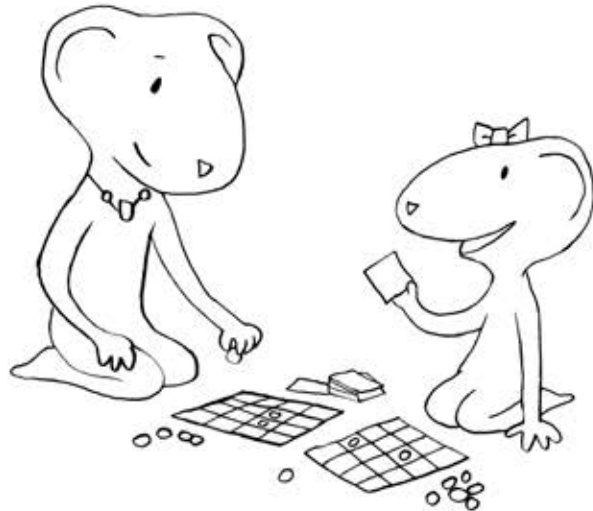
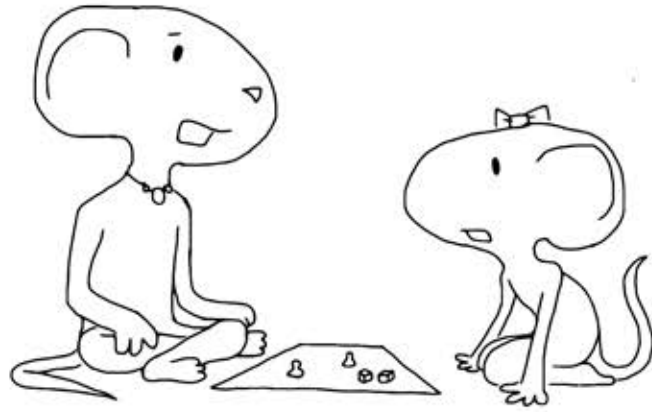


Tener que esperar era aburrido, pero no todo era malo. Se encontraron con una señora muy amable, la señora Paz. Ella empezó a jugar el juego de “luz roja, luz verde” con Trinká y su mamá. Muy pronto toda la línea estaba jugando. Este juego hizo que el tiempo pasara mucho más rápido, y fue agradable hacer nuevos amigos.



La señora Paz estaba comprando queso para hacer un pastel de queso. Ella no podía ver a sus nietos en estos momentos, pero esa tarde, iban a hornear un pastel juntos por video, usando el internet. Cuando se enteró de que Trinká le gustaba mucho el pastel de queso, ella compartió su receta secreta con ellas.





Era difícil tener que quedarse en casa y no poder hacer las cosas que solían hacer. Cada familia trataba de hacer cosas divertidas para pasar el tiempo. Trinká y su mamá jugaban muchos juegos.



Ah, y por supuesto, hicieron el pastel de queso siguiendo la receta secreta de la Sra. Paz, y decidieron hacer un pastel para la familia de Juan también.



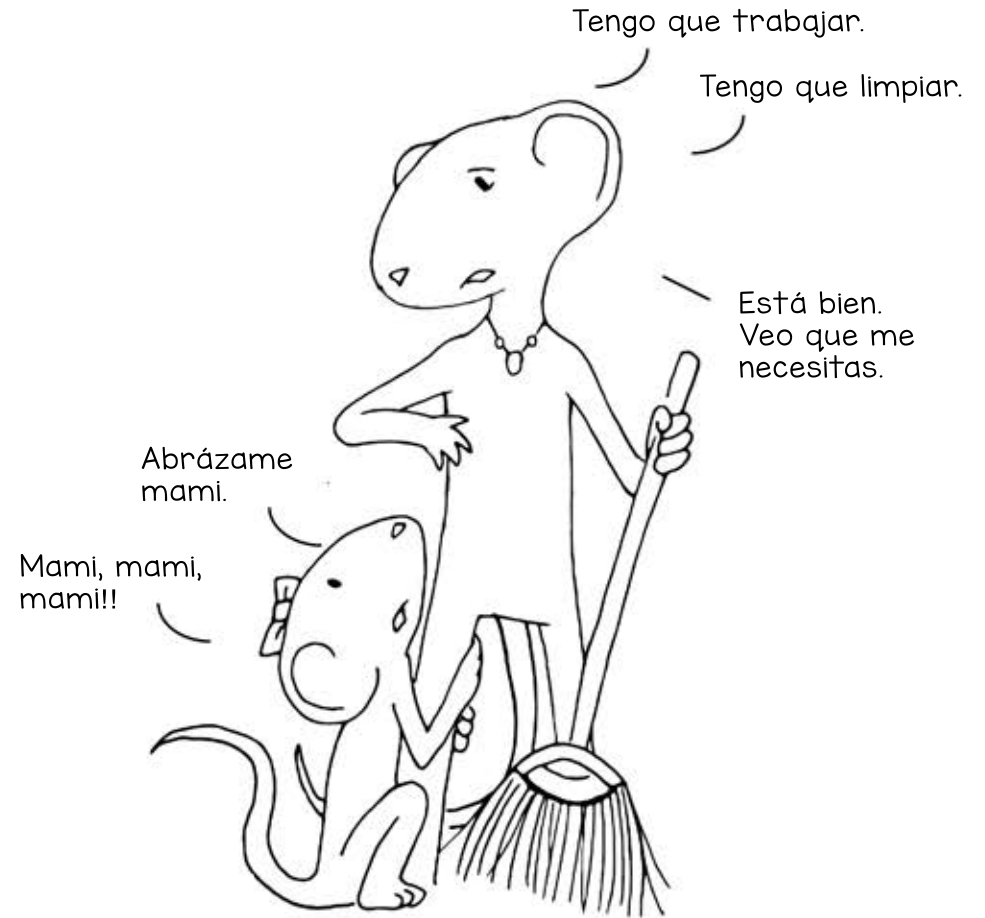
Juan y su familia plantaron semillas y vieron las semillas crecer.



También jugaron mucho a las escondidas. A Cal le encantaba jugar a las escondidas a pesar de que él no era tan bueno para esconderse.

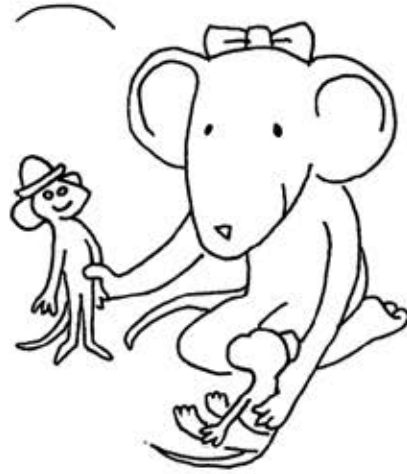


Las familias pasaron buenos momentos, pero también tuvieron momentos difíciles. Hubo días llenos de lágrimas y momentos cuando Trinká no hacía caso.

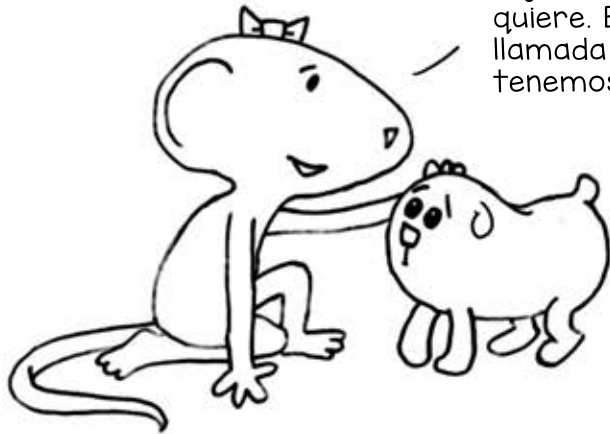


Hubo momentos en que Trinká necesitaba de su mamá, pero su mamá estaba ocupada tratando de hacerse cargo de muchas cosas.

Sr. Bigote no puedes venir a mi casa. Somos amigos, pero este virus es muy malo.



Juju, mamá todavía nos quiere. Ella está en una llamada importante y tenemos que esperar.



En una ocasión, la mamá de Trinka tuvo una llamada importante y le dijo a Trinka que necesitaba que jugara ella sola.

¡Trinka!

¡Ya te dije que era una llamada importante!

Mamá, el Sr. Bigote y Juju quieren mostrarte lo que hicieron.



Trinka trató de hacer caso y seguir las instrucciones, pero era difícil esperar. Entonces, ella y Juju decidieron ver lo que su mamá estaba haciendo. Su mamá se molestó con Trinkka.



Sé que es difícil. A veces las mamás tienen que hacerse cargo de cosas importantes.

Vamos a ver qué es lo que podemos hacer.

Luz verde quiere decir que yo te puedo hacer una pregunta, pero tengo que hacerlo en voz baja.

Amarillo significa que debo de tener cuidado, y esperar, porque estás un poco ocupada.

Y rojo, quiere decir que realmente tengo que esperar.

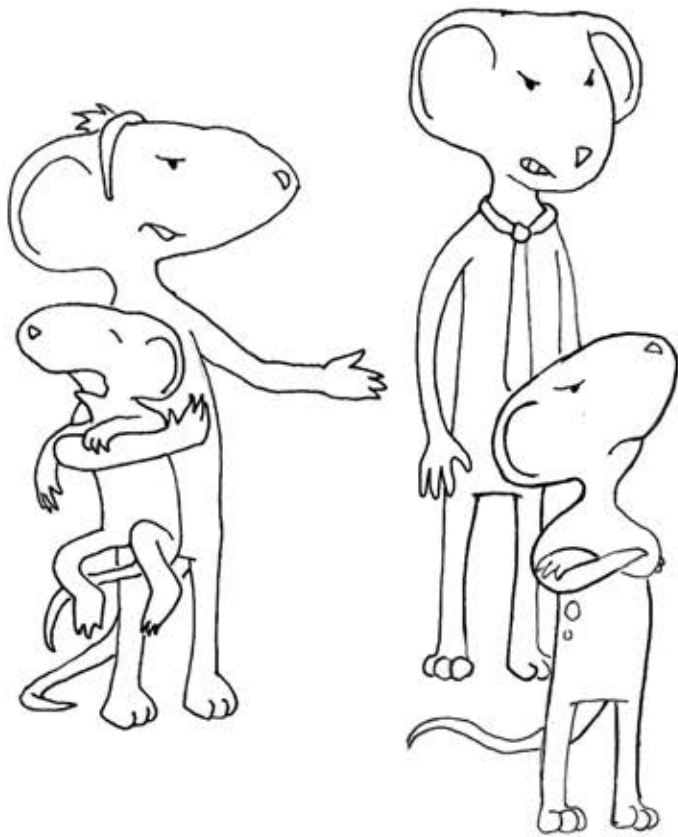
Lo siento mucho.

Está bien. Nos está pasando a todos. La familia es primero.

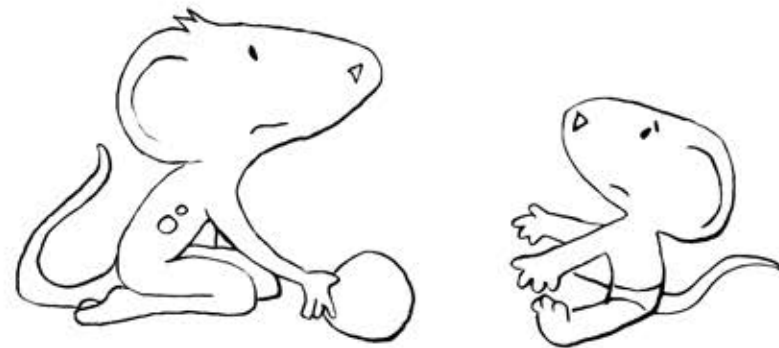
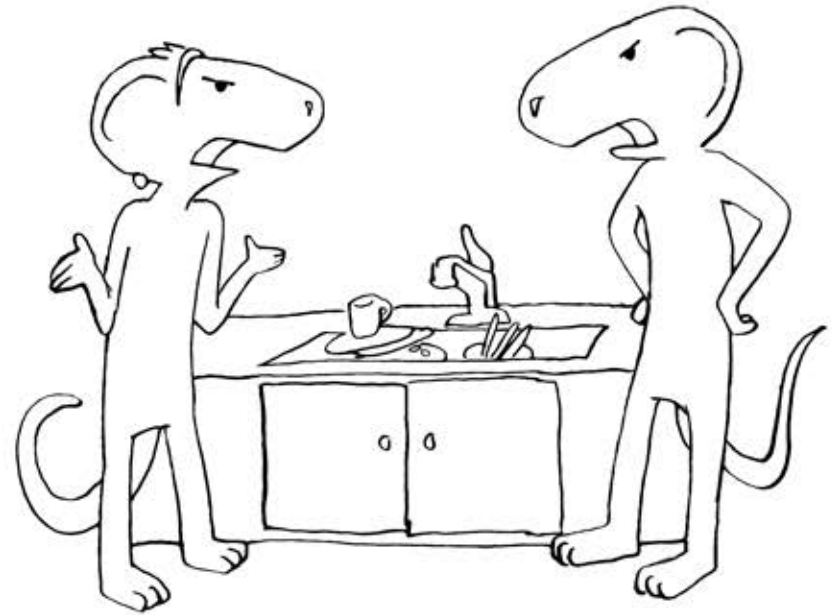
¿Mamá, ya terminaste?

La mamá de Trinká se tomó el tiempo para calmarse. Entonces hablaron sobre lo que pasó, cómo ambas se sintieron e hicieron un plan. Juntas dibujaron señales de semáforo que la mamá de Trinká podía poner en la puerta cuando estaba ocupada.

La mayor parte del tiempo Trinká siguió las señales, pero le fue difícil cuando ella quería la atención de su mami.



En la casa de Juan también estaban teniendo problemas. Allí había momentos en que TODOS estaban de mal humor.



A veces los adultos estaban enojados el uno con el otro. A Juan y Cal NO les gustó cuando esto ocurrió. Ellos estaban preocupados.

¿Por qué no  
puedo ir a la  
escuela?

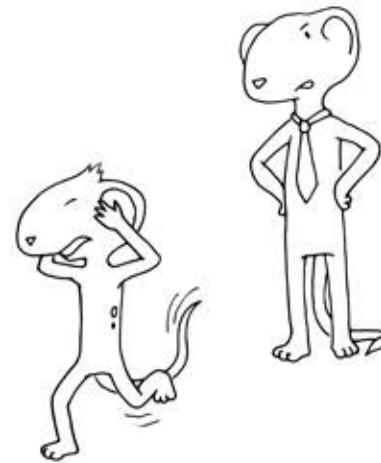
¿??? Yo sé que esto  
se lo expliqué  
antes...



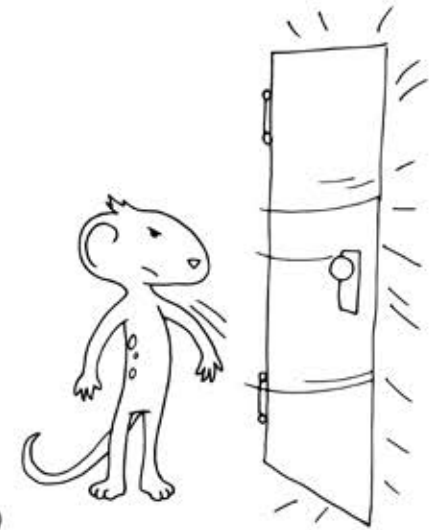
Juan también se enojó. Era  
difícil entender por qué todo  
estaba tan cambiado.



Juan le quitó el juguete  
a su hermanito.

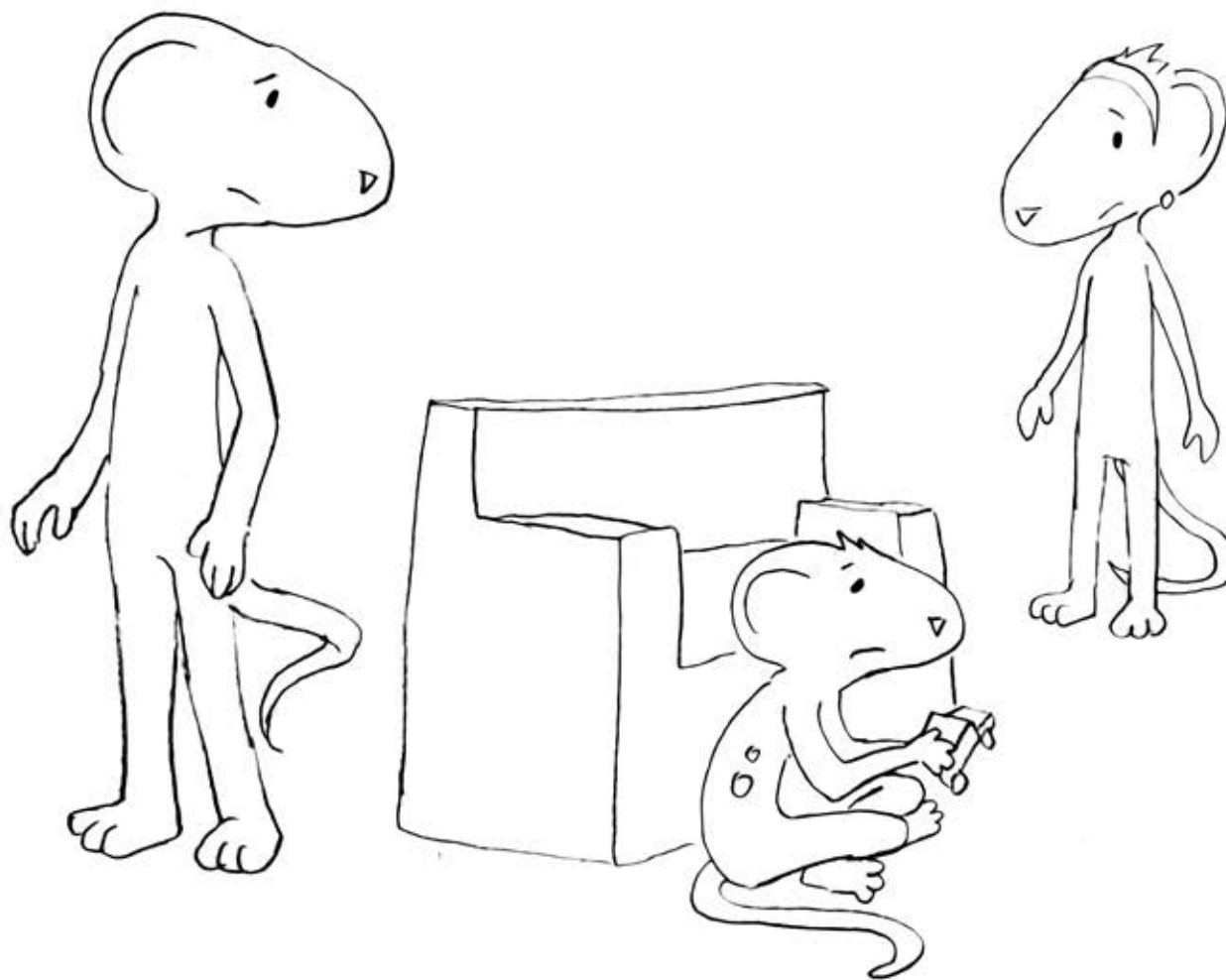


No le hizo caso a su papá.

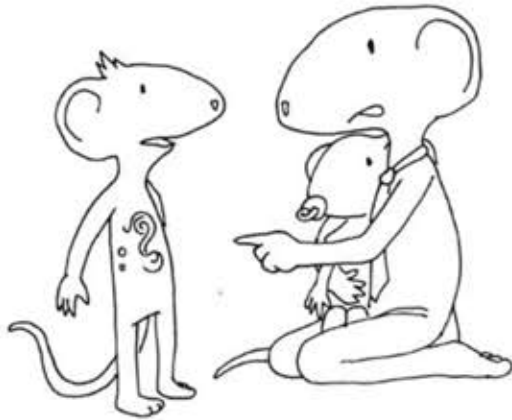


Golpeó la puerta.

Sus padres trataban de ser  
pacientes, pero cuando Juan  
se portaba mal, a veces no  
sabían qué hacer.



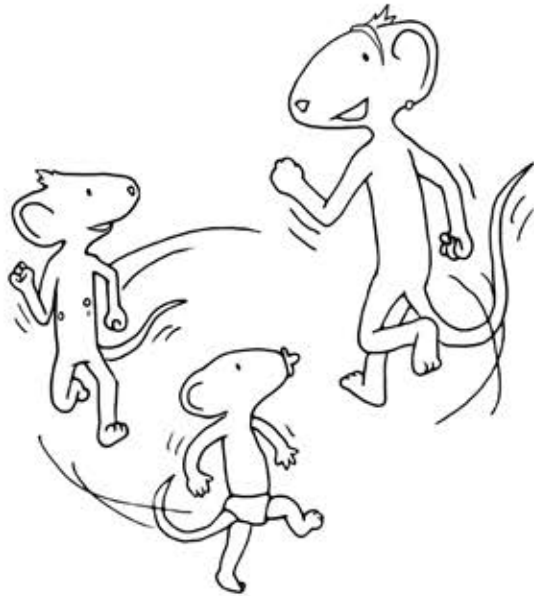
Después de que Juan se portaba mal, él se sentía mal. Sus papas también se sentían mal.



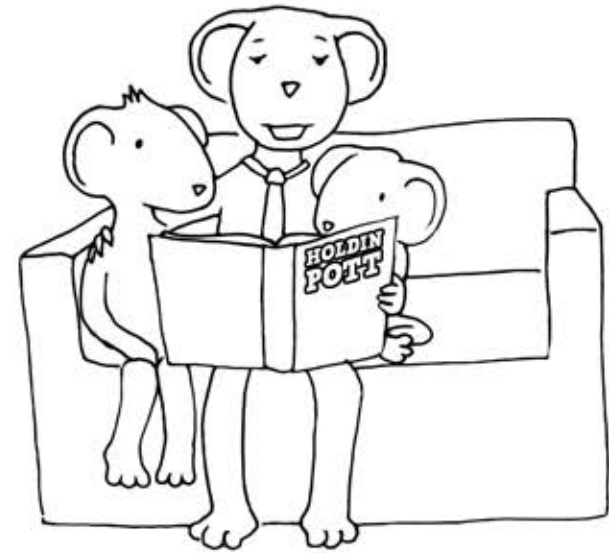
Hablaron de cómo se sentían y en donde lo sentían en sus cuerpos.



Se apoyaron para poder estar un momento a solas, y así tener más energía y paciencia.



Corrieron en círculos para sacarse las sensaciones desagradables, para divertirse y ayudar a que todos se sintieran mejor.



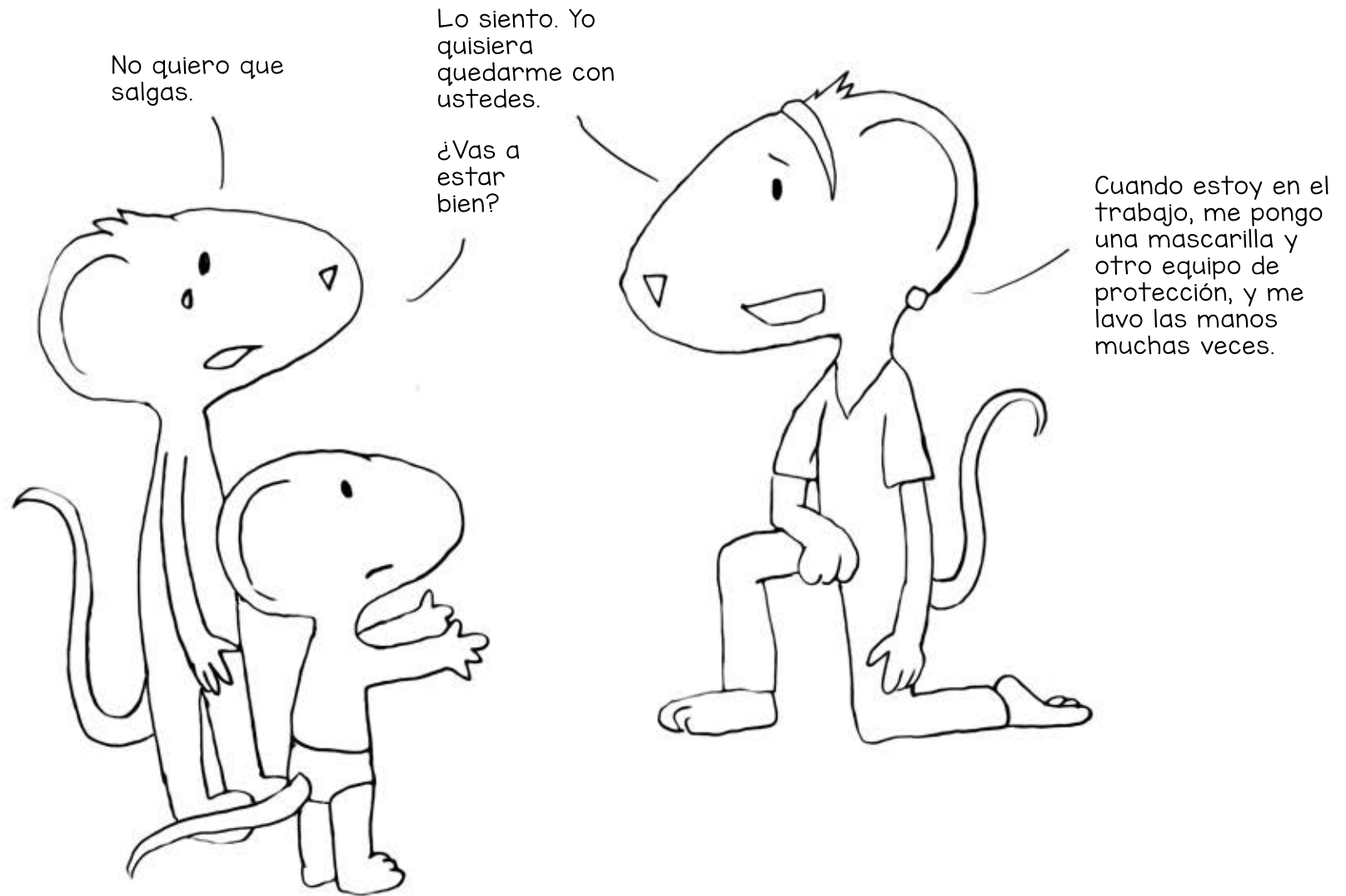
Leyeron libros para hablar sobre sus sentimientos.

Sabían que todos estaban bajo mucha presión, y que todos necesitaban ayuda, así que pensaron en diferentes cosas que podían hacer.



Por todo Pueblito las familias estaban preocupadas por diferentes razones. Algunos conocían personas que estaban enfermas. Otros estaban preocupados por sus trabajos porque los negocios estaban cerrando.

Aunque los niños eran pequeños, se daban cuenta de lo que estaba sucediendo.



La mamá de Juan trabajaba en un hospital cuidando a personas que necesitan ayuda. Ellos estaban orgullosos del trabajo que ella hacía, pero también estaban preocupados por ella. Ella les contó las diferentes formas en que ella se mantenía a salvo del virus.



Me estoy quedando en el piso de abajo, lejos de mi familia. Nosotros estamos expuestos al virus todo el día. Necesito mantener a mi familia a salvo, pero es muy difícil para Cal y Juan entender por qué me mantengo a cierta distancia de ellos.

Mis hijos se están quedando con su tía durante este tiempo. Los extraño mucho.

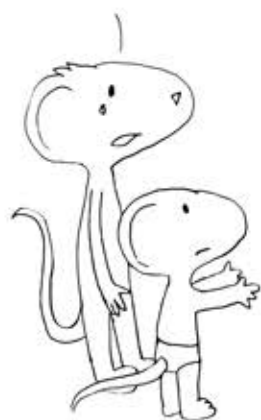
Hay muchos más pacientes en el hospital ahora. Me voy a quedar en un hotel para mantener a mi familia a salvo del virus.

Me voy a poner muy triste.

Si, yo también.

Vamos a hacer un plan por si acaso.

Si salgo, regresare a casa lo antes posible.



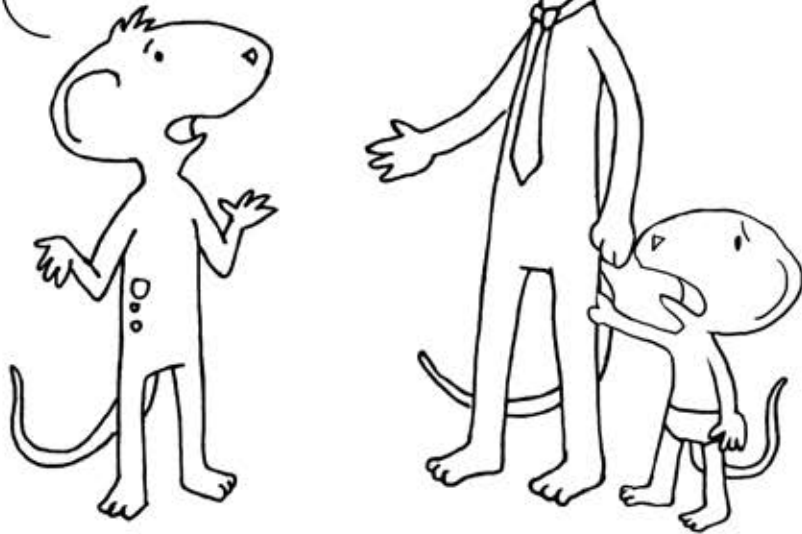
También les dijo que, si el virus se propagaba más, tal vez ella tendría que quedarse en otro lugar. Debido a su trabajo, ella estaba rodeada de muchas personas que tenían el virus. Ella quería ayudar a las personas, pero también quería mantener a salvo a su familia. Juan sabía que su mami era muy valiente, y él también quería ser valiente, pero le era difícil.

La mayoría de las personas se están quedando en casa, pero las personas que tienen trabajos cuidando a otras personas o ayudando a nuestra comunidad tienen que ir a trabajar.

Yo se que la extrañas.

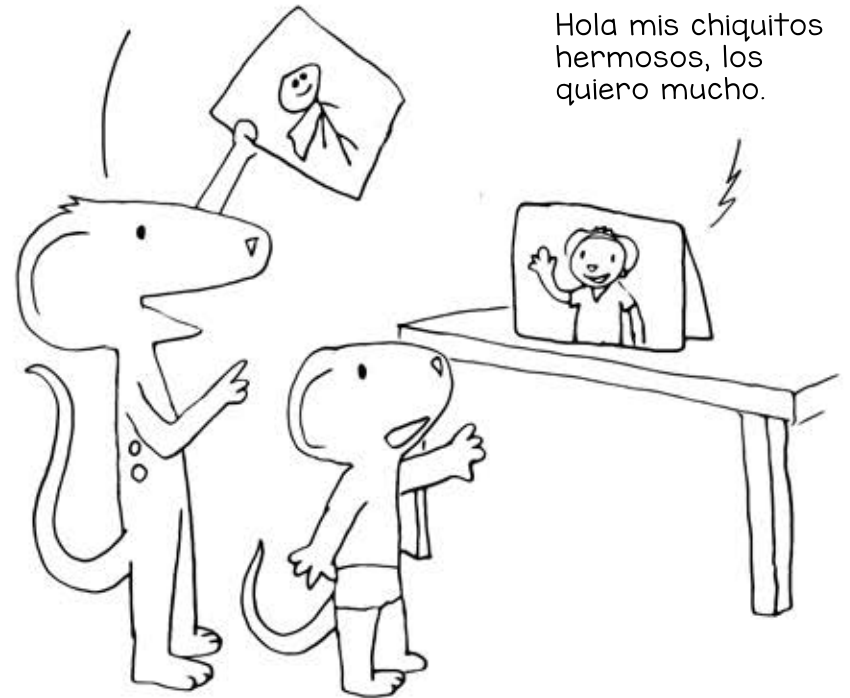
Tu mami ayuda a las personas que están enfermas. Ellos realmente la necesitan.

¿Por qué mamá tuvo que irse? ¿No tenemos que quedarnos en casa todos?



A Juan y a bebé Cal no les agradó cuando su mamá se fue a trabajar, pero su papá se quedó para estar con ellos.

Mira mami, hice un dibujo para ti.



Hola mis chiquitos hermosos, los quiero mucho.

Su mamá les llamó desde el hospital. A pesar de no estar con ellos, Juan y Cal siempre estaban en su corazón.

¿Como les ha ido en su casa?



Estamos contentos de estar juntos, pero ha sido muy estresante.

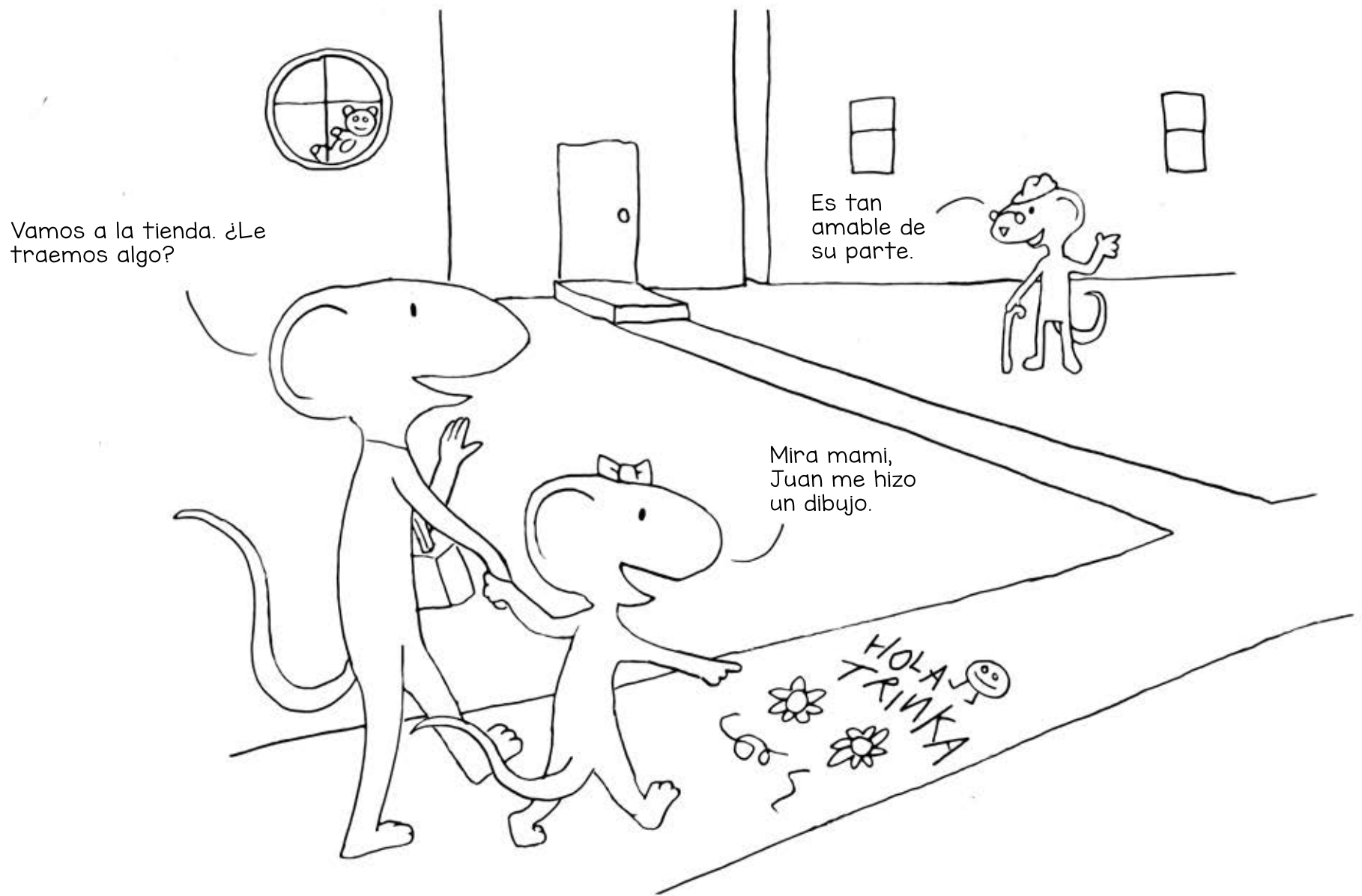


Trabajar y al mismo tiempo cuidar niños es difícil. Estaba en medio de una llamada cuando Juan estalló en llanto porque Cal rompió su juguete y Cal anunció que hizo popó en su pañal.

Inicialmente me sentí muy apenada, pero la gente en mi llamada fue muy comprensiva al respecto. Se preguntaron a quien le tocaría cambiar el pañal la proxima vez .

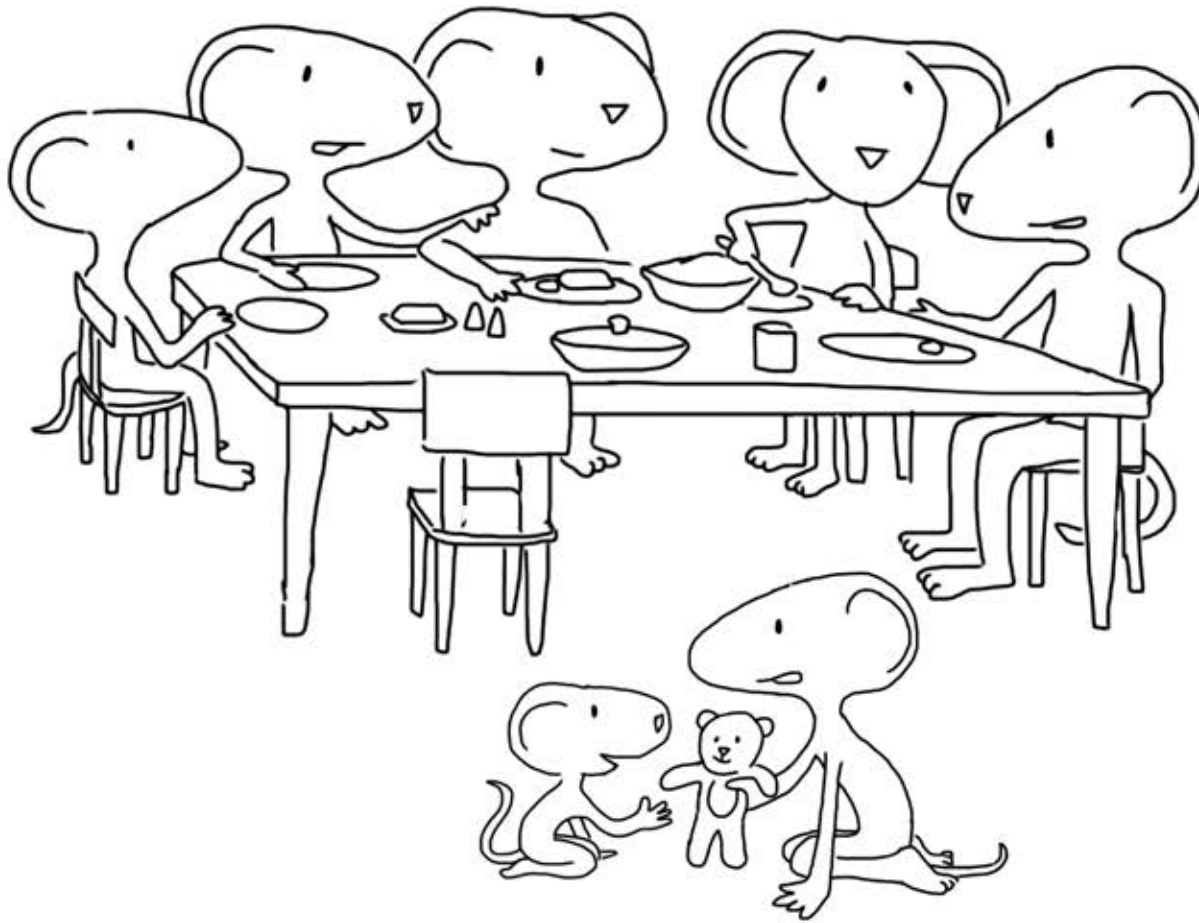


A los padres realmente les ayudó cuando podían hablar entre ellos y apoyarse. Todos tenían que ocuparse de muchas cosas a la vez. Hablaron de las cosas difíciles que estaban pasando y compartieron historias divertidas que los hicieron reír y darse cuenta de que no estaban solos. También compartieron recetas de cocina y buenas ideas sobre cosas que hacer con los niños. Descubrieron que podían estar juntos incluso si tenían que mantener sana distancia entre ellos.

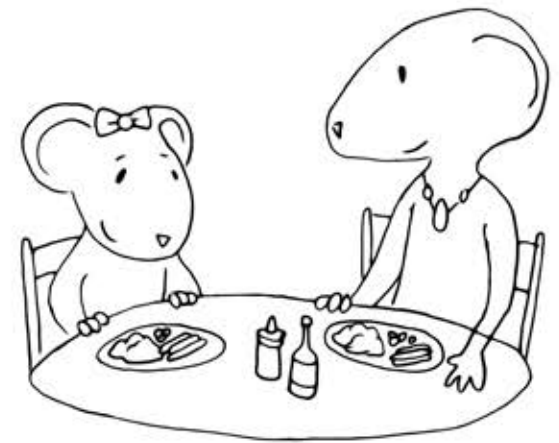


En todas partes, las familias de Pueblito hicieron cosas para mantener a su comunidad a salvo del virus. Se apoyaron mutuamente y encontraron formas de ayudar a los niños.

En las familias grandes todos comían juntos.



Y también las familias pequeñas.



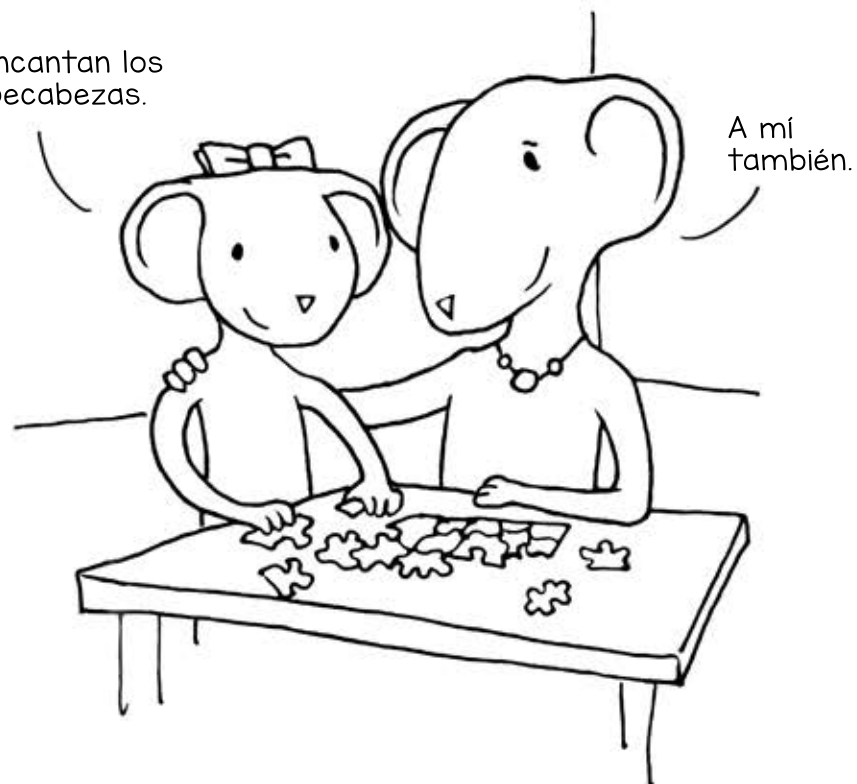
Pasaban tiempo juntos y trataron de volver a las rutinas simples, como cocinar y comer juntos.



Un cuento más  
y a dormir.

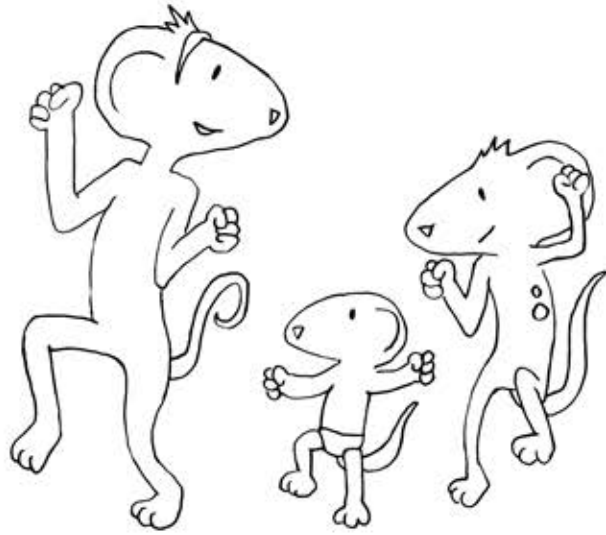
Trataban de tener horarios  
regulares.

Me encantan los  
rompecabezas.



A mí  
también.

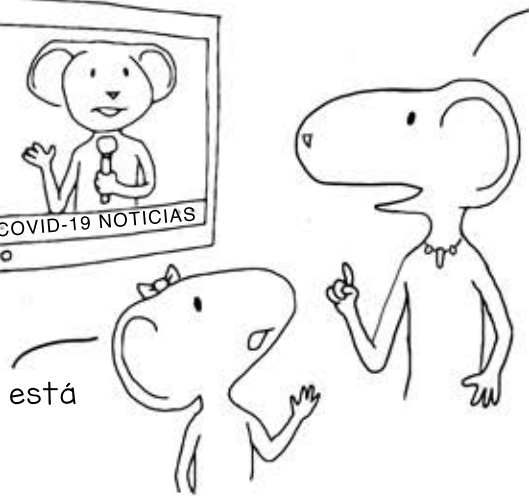
Y encontraros cosas nuevas  
que les encantaba hacer  
juntos.



Bailaban y hacían ejercicio.... ¡pero bastante!



Mami, ¿qué está pasando?



Creo que ya habíamos visto estas noticias. Vamos a apagar la tele.

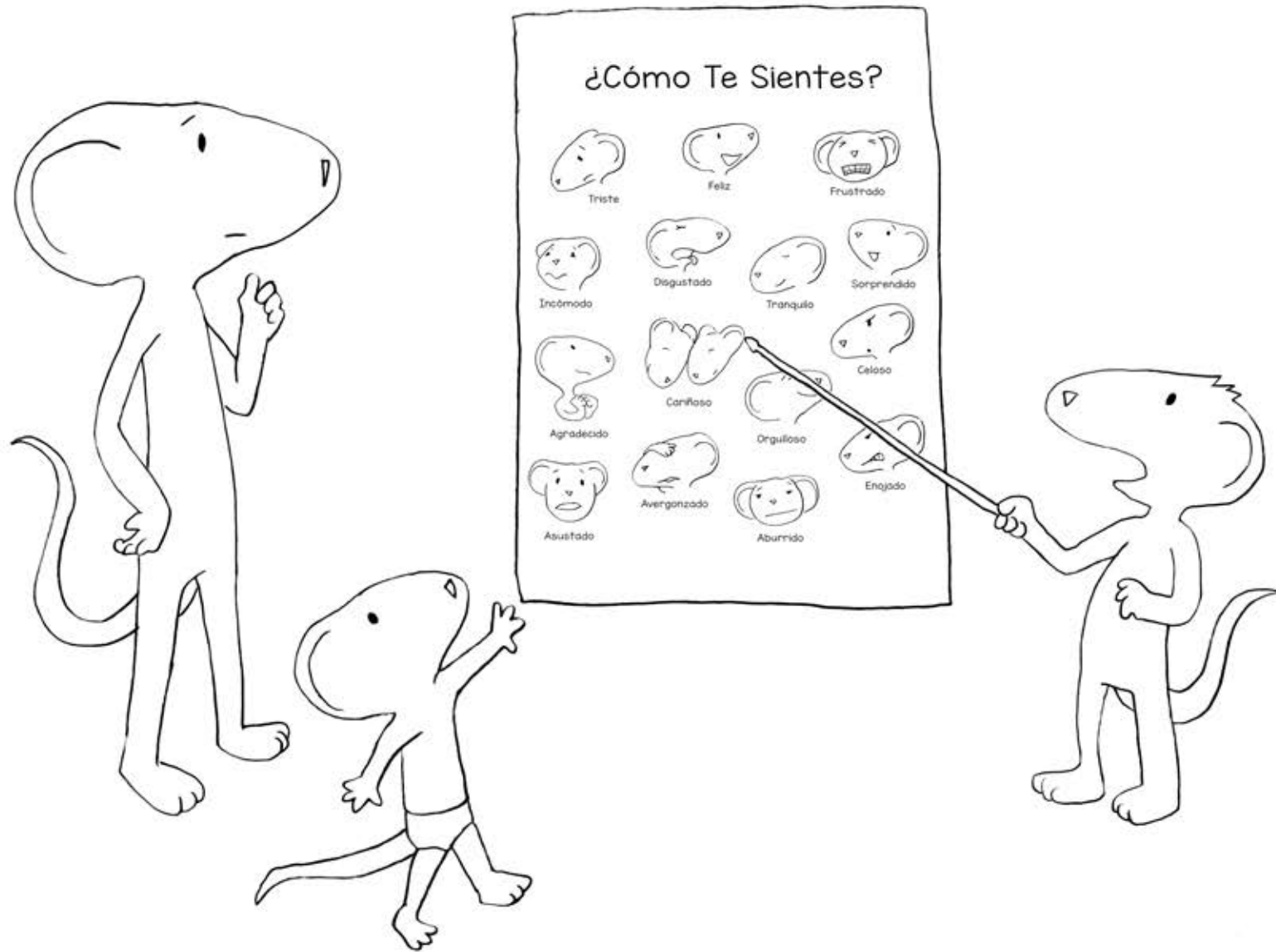
Decidieron cuando era bueno ver las noticias y cuando había que apagar la televisión.



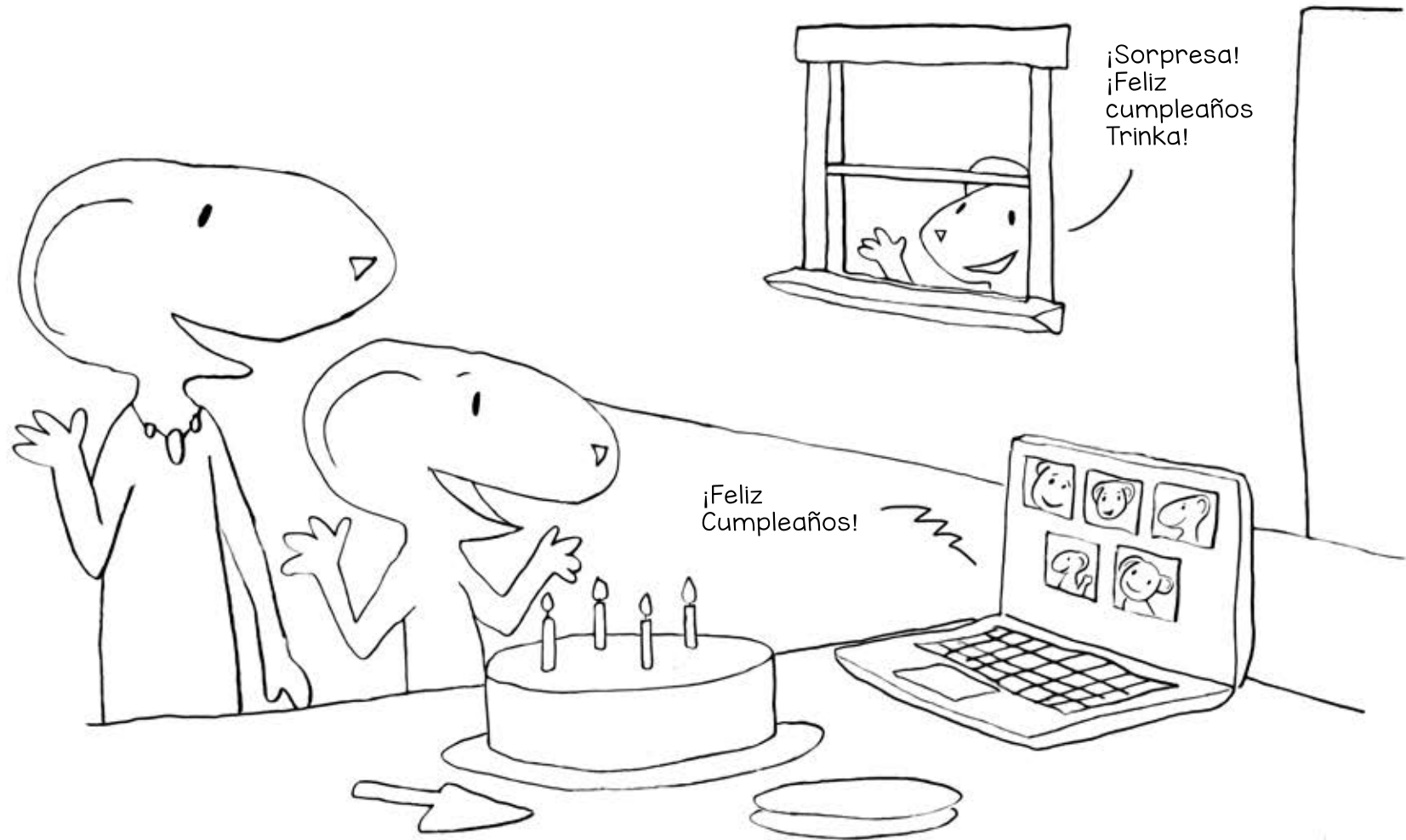
Se dieron muchos abrazos.

Encontraron la manera de reducir el estrés.





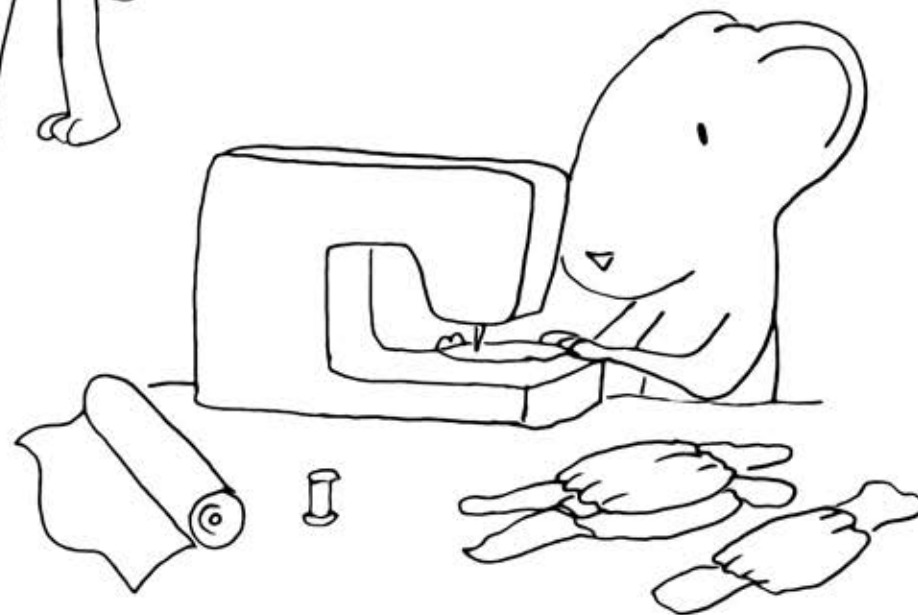
Hablaron de sus sentimientos y pensaron en qué podrían hacer cuando se sintieran tristes, enojados, frustrados, apenados o avergonzados. Encontraron momentos de alegría, de tranquilidad y de victoria.



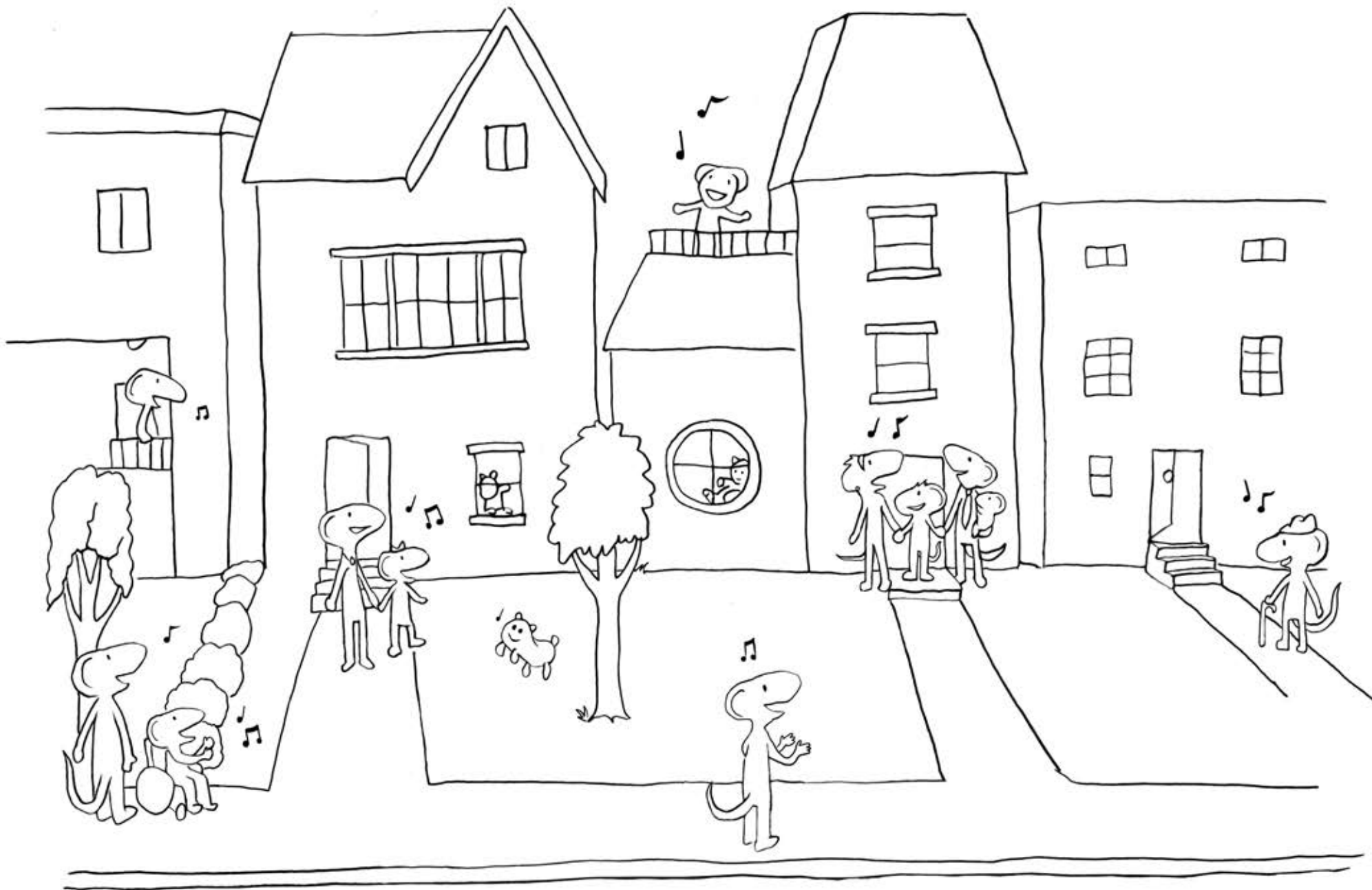
Estaban tristes por haberse perdido de eventos especiales como graduaciones y cumpleaños familiares, y encontraron nuevas formas de celebrar. No era lo mismo, pero era hermoso e importante.



Voy a poner  
este corazón  
en la ventana y  
le voy a enviar  
uno a Nana.



Ellos ayudaban a otros.



Y aplaudieron y cantaron. A pesar de que estaban en diferentes lugares, ellos sentían que estaban juntos.



¡Todos ustedes son maravillosos!



Estamos muy contentos que tenemos comida para ustedes.



Gracias por trabajar tan duro para asegurarse de que podemos comprar comida aquí.

Tomaría un tiempo. Mientras esperaban, agradecían a todos los que ayudaban a los enfermos, a los agricultores que cultivaban la comida, a los que se aseguraban de que las tiendas tuvieran comida y a los que entregaban paquetes . . .

Estamos muy agradecidos con todos los trabajadores en la primera línea. Necesitamos trabajar juntos para asegurarnos que TODAS las personas tengan lo que necesitan.

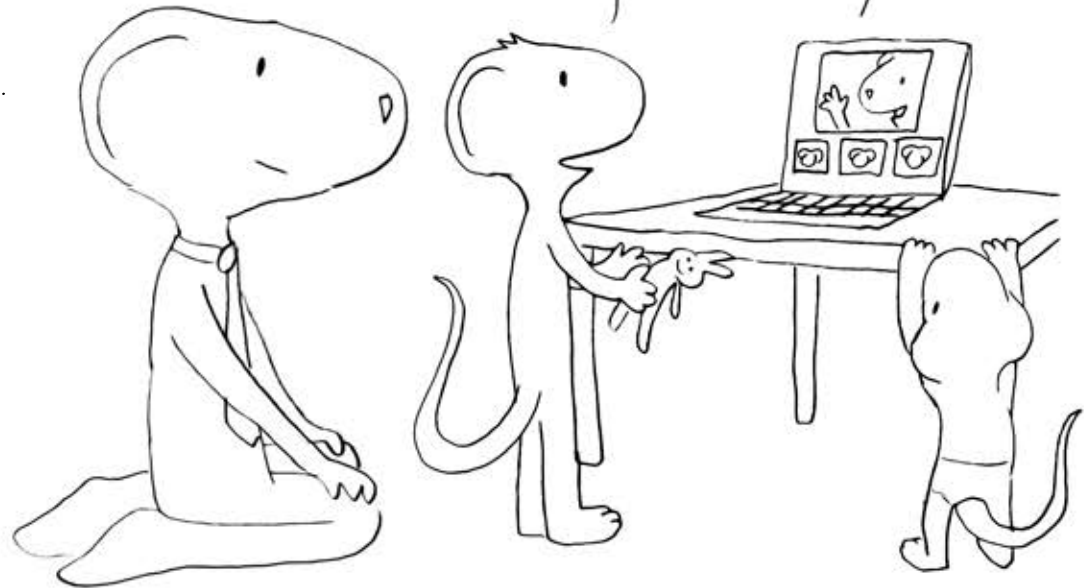


Gracias por compartir tus datos. Creo que nos estamos acercando más para tener una vacuna.



Hola alumnos. Estoy en casa, como todos ustedes. Me dan mucho gusto verlos. Veo que todos han traído un peluche que podemos presentar a la clase.

¡Hola Piplo!  
Maestra Kris,  
¿dónde está usted?



... para los maestros que les ayudaron a aprender y a los científicos que trabajaron muy duro para detener la propagación de la enfermedad, para los líderes que trataron de asegurarse de que las personas fueran atendidas, y para las muchas personas que fueron bondadosas y serviciales.

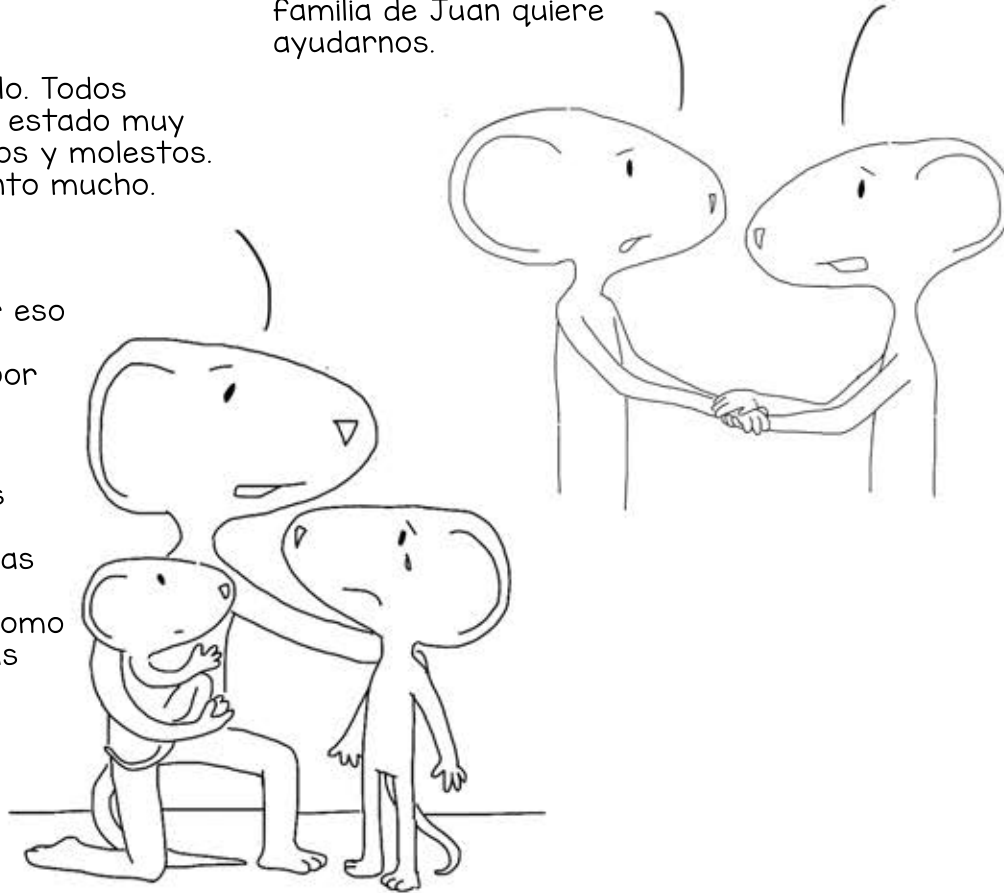
Yo pienso que tienes la razón, sí necesitamos ayuda.

Yo sé que no nos gusta pedir ayuda, pero la familia de Juan quiere ayudarnos.

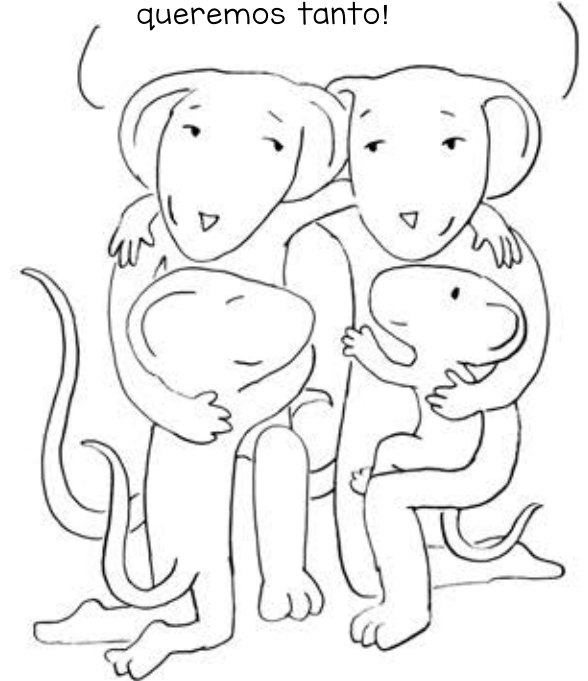
Oh, Piplo. Todos hemos estado muy enojados y molestos. Lo siento mucho.

No podemos trabajar y por eso estamos preocupados por el dinero,

No podemos conseguir muchas cosas en este momento, como tus golosinas especiales.



Las cosas están difíciles en este momento, y estamos aquí para cuidarlos. ¡Los queremos tanto!



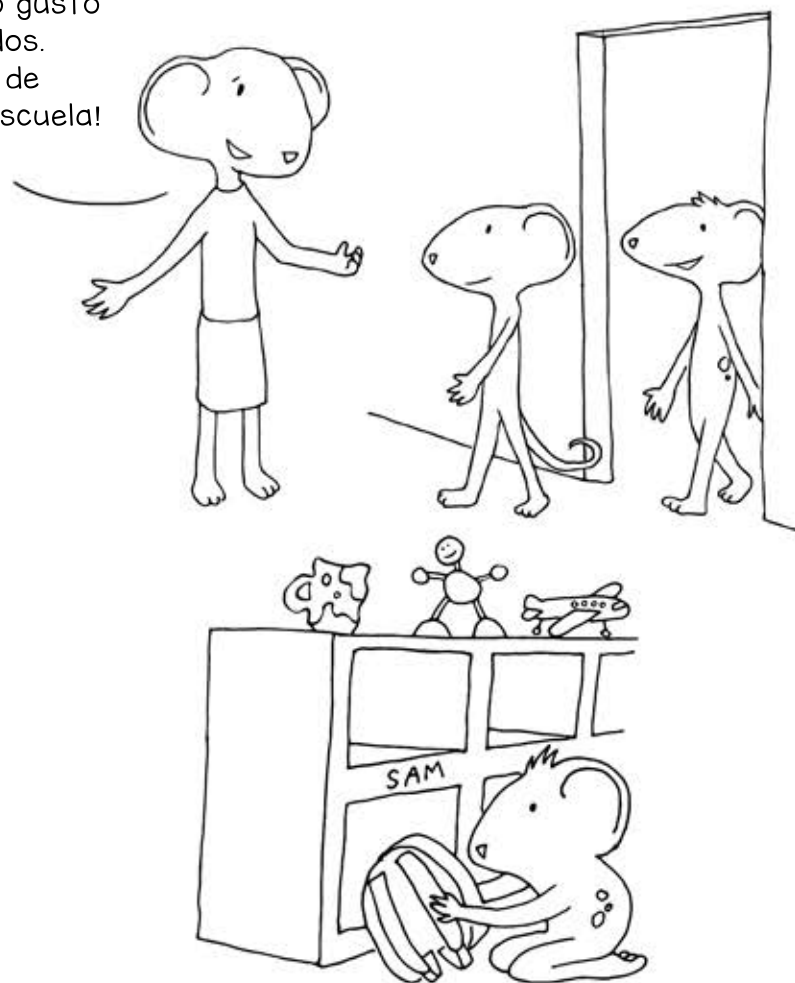
También estaban muy agradecidos con todos los que se quedaron en casa y no fueron a trabajar. La familia de Piplo estaba preocupada por sus trabajos y por no tener suficiente dinero para pagar la renta y la comida. Sin embargo, se quedaron en casa para que la gente de Pueblito estuviera segura, y así los hospitales no tuvieran demasiadas personas enfermas y que el virus no se propagara muy rápido. Ellos también eran héroes.

Gracias a la colaboración entre científicos de todo el mundo, hemos avanzado en el desarrollo de tratamientos para el coronavirus.



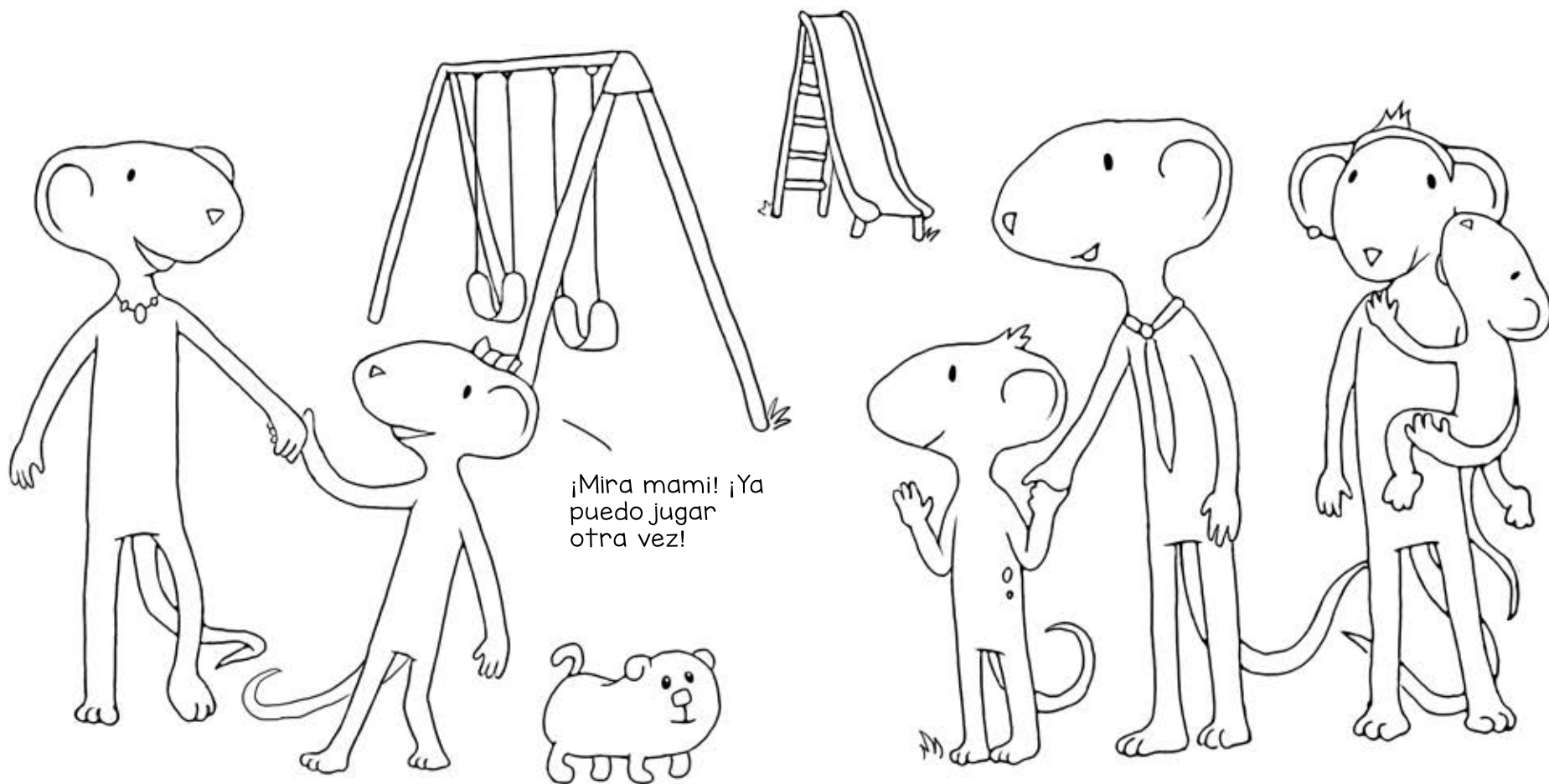
Poco a poco las cosas empezaron a mejorar. Los científicos encontraron formas de detectar el virus y desarrollaron tratamientos.

Me da tanto gusto verlos a todos. ¡Bienvenidos de nuevo a la escuela!



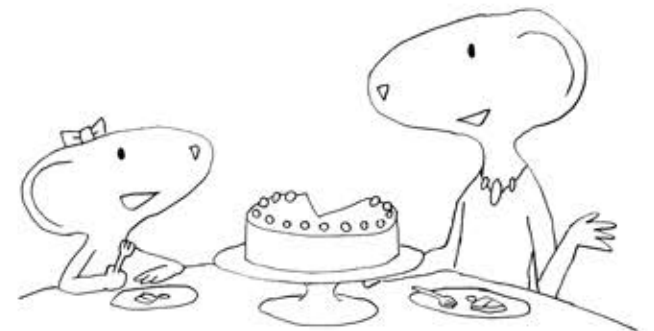
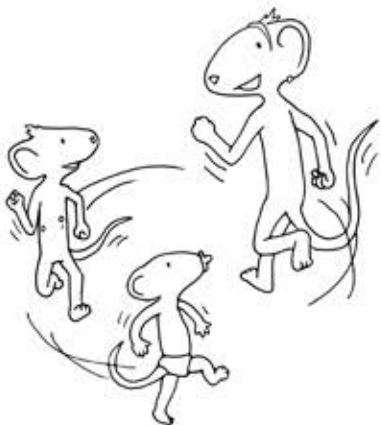
Los niños regresaron a la escuela. Los padres regresaron a su trabajo. Todos siguieron las nuevas reglas para mantenerse seguros y trabajaron juntos para combatir el virus.



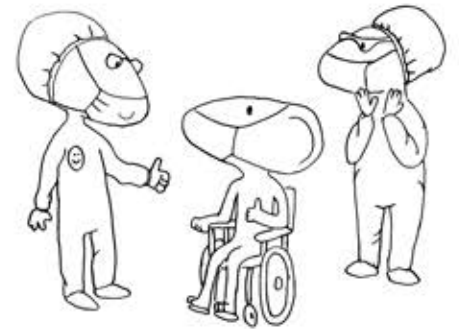
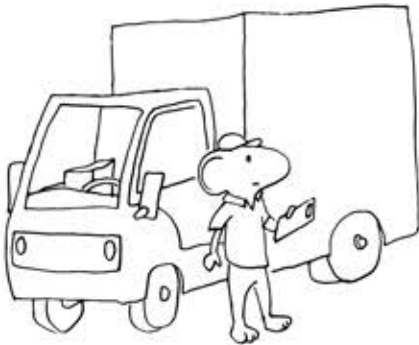


Tomaría tiempo. Tendrían momentos en los que tendrían que escuchar con atención y seguir las reglas para mantener a todos a salvo del virus. Habría muchos cambios, pero eventualmente, todos saldrían a jugar.

# Cosas Buenas Que Mi Familia Está Haciendo



# Las Personas Que Ayudan A La Gente Y A Quienes Queremos Agradecer



# Luchando Contra el Gran Virus:

## Guía Para Padres

Una guía complementaria para el cuento  
*Luchando Contra el Gran Virus:*  
*Trinka, Juan y Pueblito Trabajan Juntos*



## Guía para Padres

El propósito de este cuento es ayudar a los niños\* y a sus familias a enfrentar temores y preocupaciones en relación a la pandemia del COVID-19. Como el cuento lo indica, usted puede ayudar a sus niños cuando usted les comunica de diferentes maneras que usted los quiere y se preocupa por ellos y también les ofrece información, apropiada para su edad y etapa del desarrollo, acerca de lo que usted y otros adultos están haciendo para mantener a su familia protegida y sana.

### Maneras en que se puede utilizar este cuento

1. Revise primero el libro para que pueda familiarizarse con su contenido.
  - Decida si hay páginas que usted preferiría no incluir para su niño.
  - El cuento describe muchas experiencias diferentes relacionadas con la pandemia del COVID-19. Dependiendo de la edad y etapa de desarrollo de su niño, usted puede decidir limitar el exponer a su niño a experiencias que su niño no conoce.
  - Sin embargo, el incluir todas las páginas puede ayudar a que su niño sienta mayor empatía por los demás.
2. Revise el folleto complementario *Las Preguntas de Trinká y Juan*.
  - Este folleto contiene preguntas que su niño puede tener acerca del virus o los cambios en su comunidad como consecuencia del virus.
  - Vea las páginas y decida cuáles usar con su hijo.
  - Usted puede leer el folleto como una historia independiente o incluirlo como parte de este cuento (entre las páginas 6 y 7).
3. Lea y converse con su niño sobre el cuento.
  - Mientras estén leyendo el cuento juntos, guíese por lo que le interesa a su niño.
  - Algunos niños querrán detenerse para hablar de algo que les llamó la atención en la página que están leyendo. Permítales hacer esto, así es cómo comenzarán a compartir sus experiencias y a expresar cómo se sienten y lo que recuerdan.
4. Otros niños pueden sentirse preocupados o asustados al leer o escuchar el cuento y tal vez sea necesario el dejar de leerlo por algunos días para tomar un descanso. Usted puede decirles algo

como: “Está bien si tomamos un descanso del cuento por ahora. Lo podemos volver a leer cuando tú quieras.”

5. Utilice el cuento para colorear.
  - Colorear es divertido y relajante, les permite a los niños ir a su propio ritmo, y les ofrece algo en que ocupar su tiempo.
  - Usted puede añadir mascarillas o cubrebocas (siga las instrucciones en el folleto) a los dibujos.
  - Los niños pueden usar diferentes colores para expresar diferentes sentimientos (emociones). Por ejemplo, cuando Trinká, Juan, o sus padres están enojados, los niños pueden colorear el dibujo con rojo. Cuando están tristes pueden colorearlo con azul. Cuando los personajes estén asustados o preocupados, los niños pueden elegir un color que represente el miedo y usar ese color en todas las páginas del cuento que les asusten. Hacer esto ayudará a que su niño identifique diferentes emociones y sentimientos.
  - A menudo mientras los niños colorean, comienzan a hablar de lo que piensan.
  - Es posible que algunos niños quieran garabatear en ciertas páginas para mostrar lo enojados que están o cuánto no querían que esto sucediera. Esta es una buena manera de expresar sentimientos y emociones.
    - Pueden estar enojados con el virus y usar una página del folleto *Las Preguntas de Trinká y Juan* para mostrar lo enojados que están con el virus.
    - Pueden estar molestos porque el área de juegos en el parque está cerrada o porque las personas de la familia están enojadas. Ellos pueden usar las páginas representando esos temas para expresar sus emociones y sentimientos.
6. Utilice el cuento para hablar de las experiencias de su familia durante la pandemia del COVID-19.
  - Las cosas positivas que están haciendo juntos como familia
  - Los buenos momentos que están disfrutando en familia
  - Algunos de los retos que están enfrentando
  - Las maneras en las que están apoyando a su comunidad
  - Cómo su comunidad los está apoyando a ustedes
7. Los cuentos son importantes para los niños pequeños.

8. Pueden ayudarles a comprender lo que está pasando en su alrededor. Los cuentos pueden abrir puertas a conversaciones difíciles pero importantes.
- Cuando usted lea este cuento a su niño, el sabrá que está bien hablar con usted de lo que ocurrió y hacerle preguntas.
  - Si su niño hace preguntas, responda con palabras simples.
  - Muchas familias están experimentando mucho estrés relacionado con el COVID-19, incluido estrés económico, estrés de permanecer en lugares cerrados, y por el cuidado permanente de los niños mientras los padres intentan trabajar. Si su niño lo ve molestarlo o enojarse, converse con él una vez que haya tenido la oportunidad de respirar y sentirse más tranquilo. Está bien admitir que estaba enojado, asustado o molesto. Ayude a su niño a ver que ahora se siente mejor, que es fuerte y que hará todo lo posible para mantener a su familia segura. Además, recuerde que es importante tomar breves descansos durante este período tan estresante.
  - Al hablar con usted, su niño podrá compartir sentimientos difíciles. Cuando los niños pueden hablar de lo que sienten, y no tienen que expresar sus sentimientos a través de su comportamiento, éste a menudo mejora.
  - Para ayudar a que su niño comience a hablar, pregúntele lo que está sintiendo o qué recuerda y si alguna vez siente lo que Trinká y Juan sienten. Comparta que a veces usted también se preocupa y esté abierto a responder sus preguntas.
  - A veces, cuando los niños no se sienten cómodos o listos para hablar sobre sus propios sentimientos, los expresan hablando sobre cómo se sintieron o se comportaron los personajes de una historia o cuento. Si usted ha observado similitudes entre los sentimientos y comportamientos de Trinká y Juan y los de sus niños, usted puede dirigir la conversación a esas partes de la historia. Por ejemplo:
    - Juan está enojado con su papá porque no entiende por qué no puede volver a la escuela. Los niños pequeños a menudo se enojan con sus padres cuando cambian las rutinas. También pueden portarse mal, lo que los hace sentirse mal consigo mismos. Es importante que sus padres entiendan que Juan extraña a sus amigos y a su maestro y también que el estrés de estar adentro se está

acumulando en su cuerpo. Al igual que los padres de Juan, puede ser útil identificar las formas en que su niño pueda enfrentar esta frustración, incluyendo el identificar y nombrar sentimientos, hacer ejercicio, practicar ejercicios de respiración y que usted lo consuele.

- Durante estos tiempos difíciles, Trinká está más apegada a su mamá. Es difícil para los niños pequeños experimentar tantos cambios en sus rutinas diarias y en su comunidad. Cuando los niños pequeños ven que los adultos se preocupan, ellos se preocupan también. Aunque Trinká está segura y saludable, ella podría preocuparse por lo que vaya a pasar en el futuro, especialmente después de escuchar que las personas en su comunidad se están enfermando. La tranquilidad y seguridad que su mamá le ofrece al establecer una rutina que incluye actividades especiales, reglas claras y mucha paciencia adicional ayuda a que Trinká se sienta mejor.
  - Incluso Cal, que es un niño pequeño, puede verse afectado por los cambios en la rutina familiar o por cómo los miembros de la familia reaccionan a diferentes situaciones. El miedo y la preocupación son contagiosos, pero afortunadamente, también lo son los momentos de calma y risa.
9. Si sus niños parecen preocupados o tristes, el hablar sobre los sentimientos de Juan, Trinká, Cal o incluso Juju puede ayudarlos a comenzar a conversar sobre sus propios sentimientos.
10. Use la historia para continuar conversando con sus niños sobre los virus. Recuerde que el folleto, *Las preguntas de Trinká y Juan* puede ayudar a guiar esta discusión.

#### **Puntos Importantes Para Recordar.**

- Durante mucho tiempo estaremos lidiando con cambios en nuestras rutinas y con la incertidumbre. Trate de ser paciente consigo mismo y con su familia.
- Ayude a su familia a crear una nueva rutina durante la pandemia. Además de la hora de comer y la hora de acostarse, su rutina puede incluir horarios para aprender, así como tiempo para jugar y para actividades familiares. Asegúrese también de incluir tiempo de calma y tranquilidad para cada miembro de la familia.

- Los niños pequeños a menudo no pueden decirnos cómo entienden o su nivel de comprensión acerca de lo que está sucediendo. Ellos muestran su preocupación a través de su comportamiento. Trinka quiere que la carguen en brazos. Juan le quita el juguete a su hermano y da un portazo. A algunos niños les duele el estómago.
- Los niños reaccionan de diferentes maneras. Trinka está preocupada, y se pega más a su mamá. Juan está preocupado y se porta mal.
- Aunque es probable que los niños tengan que estar separados de sus amigos por algún tiempo, ayúdelos a encontrar maneras para que se mantengan conectados. Trinka le hizo un pastel de queso a Juan. Juan le escribió una nota en la acera a Trinka.
- Los niños chiquitos pueden tener otras preocupaciones por la seguridad de sus padres. Juan y Cal necesitaban que su mamá les asegurara que ella iba a protegerse. Su papá necesitaba contestar las preguntas adicionales que tenían acerca de por qué su mamá tenía que salir de casa.
- Si hay cambios en su horario, asegúrese de decirles a sus niños por qué y de explicarles cómo se pueden mantener en contacto con usted. Para Juan y Cal es importante saber que su mamá tal vez tenga que quedarse fuera de la casa pero que podrán comunicarse con ella por video.
- En el cuento los padres están molestos y frustrados con el comportamiento de sus niños, pero tratan de entender por qué los niños se están comportando de esta manera.
- Los padres también se enojan entre sí, lo que aumenta la preocupación de sus hijos. Encuentre formas de darse espacio entre sí y, si es posible, identifique maneras para resolver conflictos fuera de la presencia de sus niños.
- Recuerde, los niños siempre están aprendiendo, no solo su abecedario, sino también sobre sus sentimientos y relaciones. Cuando se enojan o cuando nos ven enojados, están aprendiendo acerca de la ira (rabia). ¿Qué cosas nos hacen enojar? ¿Qué hacemos cuando estamos enojados? ¿Cómo reparamos las relaciones después de momentos de ira (rabia)? Piense en lo que te gustaría que aprendieran sobre la ira. A veces, como padres, ayudamos a nuestros niños a aprender cosas que son diferentes de lo que pudimos haber aprendido cuando éramos pequeños.

- Aun cuando los niños estén asustados, enojados o tristes, no está bien que se comporten agresivamente; el poner límites para sus niños los ayudará a sentirse seguros.
- Los niños pequeños hacen las mismas preguntas una y otra vez. Esto no es porque se olviden de lo que usted les dijo, sino porque ésta es su forma de aprender sobre lo que está sucediendo y de cómo darle sentido. Ellos necesitan que usted responda a las mismas preguntas una y otra vez y con la mayor paciencia y amor posible.
- Durante este periodo de incertidumbre los niños se perderán de rituales e eventos importantes como por ejemplo, graduaciones, temporadas deportivas incompletas, fiestas de cumpleaños canceladas, etc. Reconozca la sensación de decepción o frustración que esto puede hacer que los niños sientan e identifique si hay maneras de celebrar lo más tarde o de otra manera. En el caso de Trinka para su cumpleaños, su familia la felicita por video y Juan desde su ventana, pero aun así ella tiene su pastel favorito.
- Converse con sus niños las diferentes formas en que su comunidad está comenzando a reabrir. Hábleles acerca de cuándo se volverán a abrir las escuelas, cuándo podrán volver a jugar en el área de juegos del parque o cuándo volverán a tener citas para jugar con sus amigos. Sus niños pueden tener preguntas adicionales sobre la seguridad durante cada uno de estos pasos. Asegúrese de ayudarlos a comprender por qué estas actividades serán seguras.
- Ayude a sus niños a aprender más de las personas que ayudan a la comunidad de diferentes maneras. El agradecer a estas personas puede inspirar a los niños a querer ayudar a otros en el futuro. También agradezca a sus niños por las maneras en que ellos ayudan a otros.

### **Pensando en su Niño**

- ¿Ha actuado su niño de manera diferente desde la pandemia?
- ¿Qué le preocupa a su niño?
- ¿Cómo sabe que su niño está preocupado?
- ¿Cómo tiende a comportarse su hijo cuando está estresado o preocupado?
- ¿Qué pueden hacer juntos usted y su hijo para ayudarlo a sentirse mejor?

## Sugerencias Para Ayudar a sus Niños

- Ayude a sus niños a que hablen con usted sobre lo que está sucediendo. Corrija cualquier información inexacta o aclare malentendidos que puedan tener.
- Ayude a sus niños a identificar los sentimientos que puedan tener y hágales saber que está bien sentirse de esa manera. El póster de Trinka y Juan puede ayudar. Puede descargar una copia gratuita del sitio web: <https://piploproductions.com>.
- Ayude a que sus niños se sientan seguros. Concéntrese en el bienestar psicológico (cómo se sienten sus niños) y en el bienestar físico (cuántas personas están enfermas en su comunidad, cómo puede evitar que su familia se enferme). Discuta con su familia qué está haciendo para mantener a todos bien (por ejemplo, lavarse las manos, limpiar los alimentos, usar mascarillas o cubrebocas, quedarse en casa).
- Los niños pequeños se sienten seguros cuando usted los abraza.
- Los niños se sienten seguros cuando tienen rutinas predecibles (comidas regulares, horarios y reglas consistentes) y saben qué va a pasar a continuación.
- Limíte la exposición de sus hijos a las noticias sobre el COVID-19.
- Distraiga a sus niños con diferentes actividades para mantenerlos ocupados, ayudarlos a descargar energía y ayudarlos a calmarse.
- Ayúdelos a mantenerse en contacto con familiares, amigos, maestros y vecinos.
- Si puede, ayúdelos a hacer algo por alguien que lo necesite (por ejemplo, enviar una tarjeta, comprar alimentos, hornear galletas). Ayudar a los demás les ayudará a sentirse mejor.

## Maneras en que Puede Ayudarse a Usted Mismo

- En este momento los adultos están lidiando con muchos factores estresantes: Tratar de educar y entretener a los niños, manejar sus trabajos, preocuparse por las finanzas y mantener a todos seguros. Es posible que usted se sienta asustado, triste, enojado o culpable por todo lo que está sucediendo.
- Para calmarse respire lentamente varias veces. Inhale en silencio y exhale lentamente (el doble de tiempo que la inhalación).
- Asegúrese de encontrar formas cada día para cuidarse. Practique un buen descanso, alimentación saludable y ejercicio. ¿Qué le

ayuda a sentirse tranquilo? ¿Qué le trae alegría? Encuentre una actividad práctica para hacer cada día.

- Encuentre formas de conectarse con amigos, familiares y compañeros de trabajo. Puede ser de ayuda el conectarse con otras personas en la misma situación y aprender de qué maneras están ellas abordando los problemas.
- Dése permiso para sentirse triste y vivir los sentimientos de duelo que esta pandemia pueda traer como consecuencia.
- Para preocupaciones grandes (por ejemplo, el desempleo), intente considerar pequeños pasos para comenzar a manejar este problema. Por ejemplo, someta una solicitud de desempleo, investigue sobre programas de alimentos comunitarios, contacte a su jefe para determinar la viabilidad de ser recontratado.
- Manténgase informado, pero limite la cobertura de noticias sobre el COVID-19.
- Sea paciente consigo mismo, ya que en este momento es posible que usted no sea el mejor padre, el más eficiente, o que termine todo lo que está en su lista de pendientes.

## Recursos Adicionales

- NCTSN.org: Información acerca de niños, desastres, emergencias de salud pública, y trauma.
- Guía de Ayuda Para Padres y Cuidadores Para Ayudar a las Familias a Enfrentar la Enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Sesame Street: [Cuidándonos el uno al otro. Recursos para familias en respuesta al virus COVID-19](#)
- PiploProductions.com: Cuentos y otra información para ayudar a familias, incluyendo [Una Vez Tuve Mucho Mucho Miedo](#), un cuento escrito para ayudar a los niños y adultos a entender cómo el estrés puede afectar a los niños y cómo ayudarlos.
- Zero to Thrive: Recursos en español incluyendo Apoyando a Nuestros Niños Durante La Crisis del Coronavirus (COVID-19) y Benito y el Bicho Gigante (un libro para colorear)
- Zero to Three: Información en español acerca de niños pequeños y el desarrollo (<https://www.zerotothree.org/espanol>)
- Mi Cápsula de Tiempo COVID-19 2020: Un libro de actividad



## Nuestro Equipo



**Chandra Ghosh Ippen, Ph.D.** es autora de libros para niños y la Subdirectora del [Child Trauma Research Program](#) en la Universidad de California, San Francisco donde dirige la diseminación e implementación de Psicoterapia Para Niños y Padres ([Child-Parent Psychotherapy](#)), un tratamiento basado en la evidencia para niños pequeños y sus familias quienes han experimentado trauma. Ella tiene la misión de por vida de hornear 1000 pies, y un pie en cada estado de los 50 estados en los Estados Unidos.



**Erich Ippen, M.S.** Es el artista residente de [Piplo Productions](#). Desde niño estuvo interesado en los dibujos animados y el diseño de personajes. En su carrera profesional, trabaja como artista de efectos visuales en Lucas Film. También es cantante, compositor, productor musical y miembro fundador de la banda de San Francisco, [District 8](#).



**Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D.** es la Directora del Programa de Terrorismo y Desastres del Centro Nacional de Estrés Traumático Infantil de UCLA / Universidad de Duke. Ella apoya a los niños, a las familias y a las comunidades afectadas por varios tipos de desastres, incluidos huracanes, tornados, terremotos, incendios forestales y la pandemia COVID-19. Bentley y Bailey también brindan mucho apoyo y abrazos.

## Versión Español



**Gloria Castro, Psy.D.** trabaja en el Programa de Investigación de Trauma Infantil en UCSF. Trabaja con mujeres embarazadas y bebés durante el periodo perinatal. Implementa salud mental infantil en la Unidad de Cuidados Intensivos para Neonatos (NICU) y en el Centro De Nacimientos del Hospital Zuckerberg de San Francisco/UCSF. Disfruta ver explorar y crecer a su nieta y aprender constantemente lo que bebés y niños pequeños nos enseñan.



**Luis E. Flores, M.A. LPC-S,** es Vicepresidente Ejecutivo de Serving Children & Adults in Need (SCAN) en Laredo, Texas. Como profesional de la salud mental, Luis ha desarrollado programas sensibles al lenguaje y cultura de comunidades mexicoamericanas en los últimos 30 años. Luis ha colaborado dentro de la Red para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN) para traducir al español diversos productos. Él es el orgulloso padre de Luis Jr. y Alejandro y abuelito de Sophia.



**Carmen Rosa Noroña, LICSW, MS. Ed., IECMH-E®** es originalmente de Ecuador. Es la Líder de Servicios Clínicos y Capacitación en Trauma Infantil en el “Child Witness to Violence Project at Boston Medical Center”. Es instructora nacional de “Child-Parent Psychotherapy”, y cocreadora de los Principios Informados sobre [Diversidad para el Trabajo con Bebés, Niños y Familias](#). Ha colaborado con NCTSN en la traducción de materiales para familias hispanohablantes. Vive con su esposo Kami en Boston.