

# MARTINA SE QUEDA EN CASA

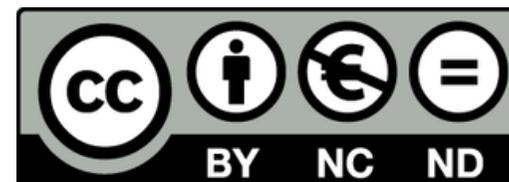
JULIA ROMERO NURIA JUAN

ILUSTRACIONES LILIAMACARRONE



**Nuestro único objetivo es ayudar con los más peques en estos días tan complicados. Por favor, al compartirlo, respeta la propiedad intelectual de este cuento.**

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Martina tiene dos coletas y unas mejillas rosas que se vuelven coloradas cuando sonríe. Tiene muchos amigos y unas profes que siempre cuidan de ella. Pero lleva varios días sin verlos. Tiene que quedarse en casa por que hay un virus que puede ponerles malitos.



Pero Martina no está sola. Tiene un amigo secreto que siempre va a su lado. Se llama Zuri y a veces cambia de color. Aunque Martina aún no sabe muy bien porqué...

El lunes, Martina se levanta con ganas de sonreír. Va a pasar mucho tiempo con papá y mamá. Y eso le pone **FELIZ**. ¡Anda! Hoy Zuri se ha despertado de color verde.



Cuando Martina está **FELIZ** juega, canta y baila sin parar. Se siente con mucha energía. Aún no lo sabe, pero la **FELICIDAD** es su emoción favorita. ¡Y la de Zuri!

El martes, Martina se ha levantado con ganas de llorar. Tiene ganas de ver a sus profes y a sus amiguitos del cole. Eso pone a Martina **TRISTE** y Zuri se ha puesto de color azul.



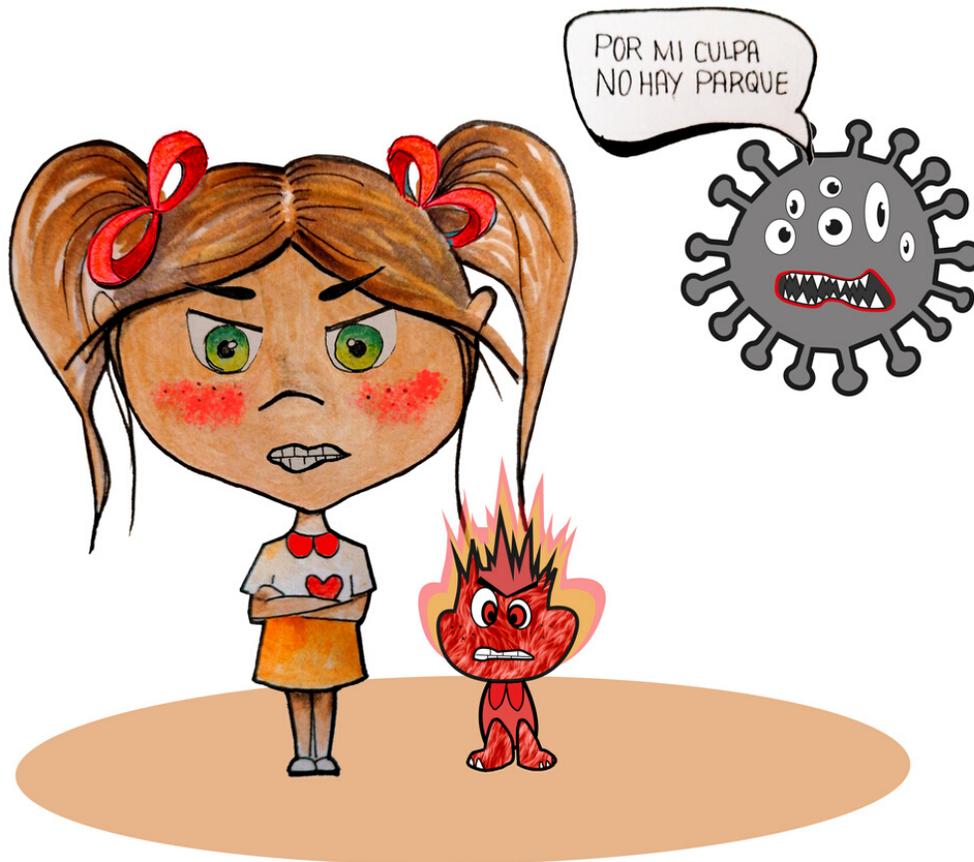
Cuando Martina está **TRISTE** se sienta en el suelo, llora y no quiere hacer nada. Su mamá le explica que no pasa nada si llora cuando está **TRISTE**. ¡Ayuda a que nos sintamos mejor!

La **TRISTEZA** aparece cuando hemos perdido algo que nos gusta o cuando no podemos ver a quien queremos, como estos días Martina con sus amigos.



Papá cuenta a Martina que los días que esté **TRISTE** lo mejor es hablar con ellos y pedirles ayuda. Juntos pensarán en historias felices para alejar la **TRISTEZA**.

El miércoles, Martina se levanta con ganas de gritar. ¡Y Zuri se ha puesto de color rojo! Martina está **ENFADADA**. Quiere ir al parque y no entiende porqué tiene que quedarse en casa por culpa de un virus.



Cuando Martina está **ENFADADA** no quiere hacer caso ni escuchar a mamá ni a papá. Ellos le explican que todos sentimos **ENFADO** cuando pensamos que algo es injusto.

Mamá le cuenta a Martina que los días que se sienta así puede contárselo a ella o a papá para buscar una solución en familia.



Juntos pueden gritar, saltar o hacer bolas de papel para tirarlas contra la pared. Así el **ENFADO** se irá y se sentirá mejor.

El jueves, Zuri está gris. Martina lleva muchos días escuchando que ese virus, aunque es pequeñito, puede hacer mucho daño a los abuelitos y a papá y a mamá. Y tiene MIEDO.



Cuando Martina siente MIEDO se paraliza y no sabe qué hacer ni cómo puede ayudar. Su mamá le explica que, aunque no nos hace sentir bien, el MIEDO también tiene su parte buena: nos avisa de que hay un peligro y que tenemos que tener cuidado.

Para evitar que estos días Martina tenga MIEDO, su mamá le cuenta que solo tiene que quedarse en casa y lavarse las manos con agua y jabón mientras canta una canción.



Otras veces, bastará con pedir a mamá o papá un abrazo muy muy fuerte. Así, el MIEDO se irá y no volverá.

El viernes, Martina y Zuri se sienten muy bien. ¡Anda! Y Zuri se ha vuelto rosa. Está lleno de **AMOR**. Martina lleva una semana con toda su familia en casa y se lava las manos varias veces al día.

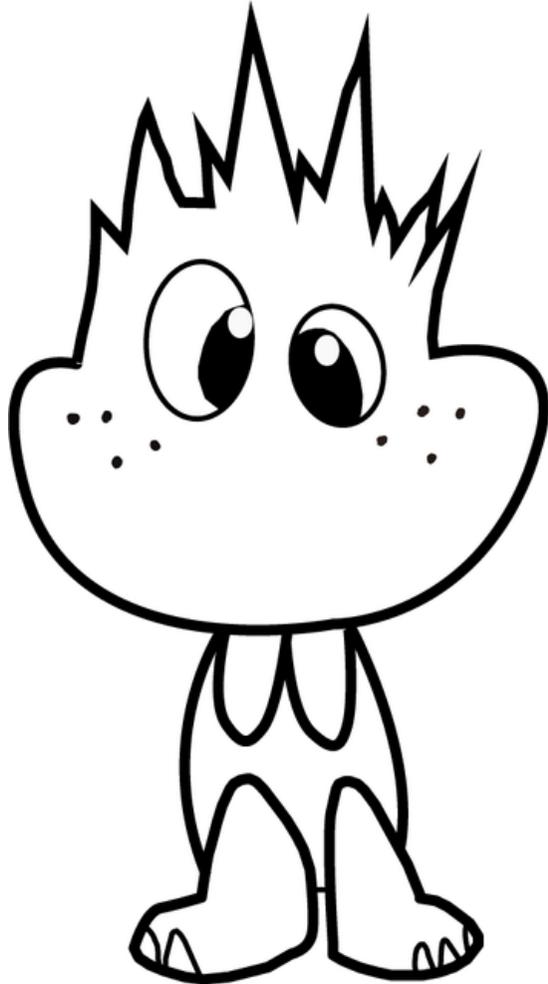


Su mamá y su papá le han contado que hay mucha gente buena fuera luchando contra el virus. Entonces Martina se da cuenta:

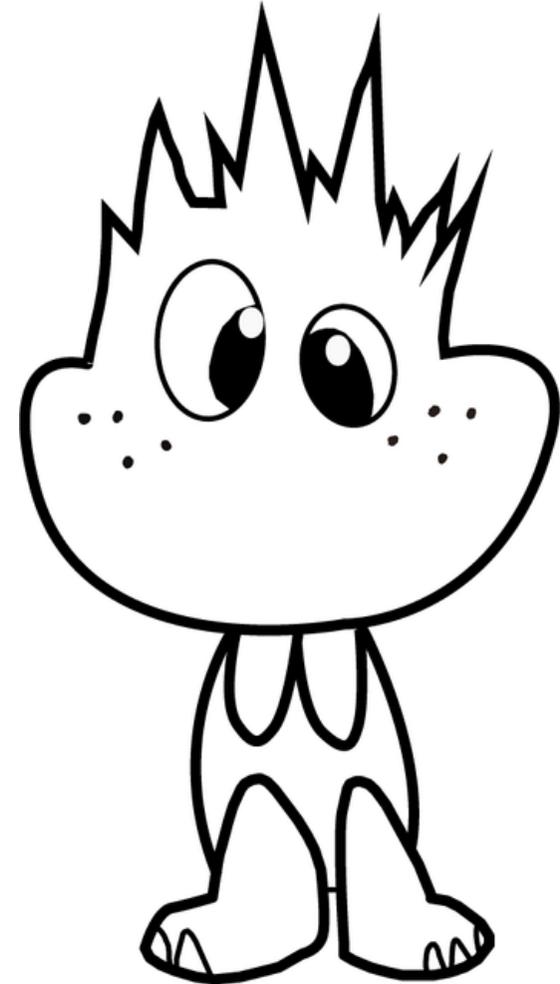
**¡JUNTOS  
VENCEREMOS AL  
VIRUS!**

Ahora es tu turno... ¿de qué color crees que se pondrá Zuri el fin de semana?

**SÁBADO**



**DOMINGO**



# Este cuento ha sido creado gracias a:

Nuria Juan



nuriajpm

Isabel Martínez



lilomacarrone

[www.centroinfantilpasitoapasito.com](http://www.centroinfantilpasitoapasito.com)



CentroInfantilPasitoaPasito



pasitoapasitoleon

[www.ampsico.es](http://www.ampsico.es)



Ampsico



psicologia\_con\_amor