



Cuando la tierra se movió.

Un cuento para acompañar a niñas y niños después de un terremoto.



Hace unos días...
la tierra se movió.

A eso se le llama **terremoto**.
Cuando ocurre un terremoto, algunas
cosas allá afuera pueden **cambiar**.
Y eso puede asustar mucho.



Cuando hay un **terremoto**, muchos adultos intentan llevar a las personas a lugares **más seguros**. Por eso quizá hoy estés en un lugar diferente. O veas muchas personas ayudando. ***Todo eso es para cuidarte.***



Así como se movió la tierra...
también puede sentirse movimiento
dentro de nosotros.

Quizá tu corazón
latió muy *rápido*.
Tus manos temblaron
o **sentiste un nudo en el**
estómago.



Todo eso tiene una explicación.

Tu cuerpo es muy sabio. Cuando cree que hay peligro, ***hace todo lo posible por protegerte.*** Por eso tu corazón y respiración van más rápido.

Tus músculos se ponen duros. Y pueden aparecer ganas de correr, llorar, abrazar a alguien o *quedarte muy quieto.*



También puedes sentir muchas emociones:

Miedo, tristeza, preocupación, enojo, confusión.

No todos los niños y niñas van a sentir lo mismo y eso está bien. *Todas las emociones son válidas y bienvenidas.*



Quizá hoy tengas muchas preguntas.

¿Qué pasó?

¿Por qué pasó esto?

¿Va a volver a pasar?

¿Mi casa está bien?

¿Las personas que quiero están bien?

Puedes hacer todas esas preguntas. Quizá algunas todavía no tengan respuesta.



Pero hay algo que sí sabemos. Hay muchas personas ayudando. **Doctores, bomberos, rescatistas.** Vecinos ayudando a vecinos. Y *muchos adultos haciendo todo lo posible por cuidar de ti y de otras familias.*

No estás solo.



También hay cosas que pueden ayudar
a tu corazón.

Hablar con alguien.

Pedir un abrazo.

Abrazar un peluche.

Dibujar lo que sientes.

*O simplemente quedarte cerquita de
alguien que te cuide.*



En los próximos días **tal vez quieras estar más cerquita de un adulto** o preguntar muchas veces si todos están bien. Eso también puede pasar después de un susto tan grande. *Poco a poco, tu cuerpo volverá a sentirse más tranquilo.*



**Si piensas mucho en
otras personas...**

tal vez quieras hacerles un dibujo,
escribirles una carta o mandarles un
buen deseo. *A veces eso también ayuda
a que nuestro corazón se sienta
acompañado.*



Cuando la tierra se movió,
muchas cosas cambiaron.

Pero otras no.

El poder de un abrazo. Una mano
acompañándote. Una voz diciéndote:

"Estoy aquí contigo."

*Y saber que, aunque el mundo se haya
movido por fuera,*

No estás solo.

