

ESTOY
MALA.
DAME UN
BESO EN
LA FRENTE





Marta había ido al colegio como todas las mañanas. Aunque había desayunado bien y se había marchado muy contenta, lo cierto fue que durante la primera clase sus mejillas empezaron a enrojecerse, le brillaban los ojos y tenía escalofríos en la espalda. No se enteraba de nada; veía cómo la profesora escribía y dibujaba cosas en la pizarra y cómo sus compañeros y compañeras levantaban constantemente la mano y hablaban de huesos, estómagos, virus... Pero Marta no podía entender nada, estaba totalmente ausente de la clase. De repente, sintió una mano fría pero suave, tocándole la frente. «Marta, tienes mucha fiebre» -oyó decir a su profesora.

A la hora del recreo el papá de Marta ya estaba allí. La recogió y la llevó inmediatamente a la pediatra. En la consulta le miraron la garganta, los oídos, los ojos, oyeron su respiración y los latidos de su corazón poniendo el fonendo en el pecho y la espalda; le apretaron la tripa y le hicieron un montón de preguntas sobre su tos.

De la consulta fueron directamente a la farmacia y allí una farmacéutica muy amable le dio, además de varios jarabes, una bolsa de caramelos «para la tos». Pero en ese momento Marta no tenía ni siquiera gana de caramelos.

Por fin llegaron a casa de la abuela. ¡Qué bien, la abuela! El papá de Marta le estuvo contando lo que había dicho la doctora y las medicinas que había recetado. Papá se tenía que ir enseguida, así que dio un beso muy fuerte a Marta y se marchó. Lo primero que hizo la abuela fue desnudarla, ponerle un pijama que olía muy bien y que era muy suave y acostarla en su propia cama, que era mucho más grande y bonita que la de invitados y que tenía unas sábanas muy blancas recién puestas, que no estaban arrugadas ni nada y que aún tenían las rayas que hace la plancha. Después preparó las medicinas que Marta tenía que tomar y se las dio con un zumo de frutas que estaba muy rico, aunque las medicinas estaban bien malas. Después puso en la habitación una máquina de la que salía humo, y que se llama humidificador y entonces todo empezó a oler muy bien y parecía que se respiraba mucho mejor. Marta preguntó, «¿tengo fiebre?» Entonces la abuela se acercó y

le dio un beso en la frente. Esto le gustaba mucho a Marta aunque no entendía todavía muy bien la relación entre besos y fiebre.

-La fiebre está bajando, Marta. Enseguida te encontrarás mucho mejor. ¿Quieres que te ponga música o la tele o que te lea un cuento?

-No, abuela, sólo quiero que te quedes conmigo.

Entonces la abuela se sentó a su lado en la cama y le dio la mano. Marta sintió un calorcito muy rico por todo el cuerpo; era como si la mano de la abuela no envolviera sólo su manita, sino todo su cuerpo, y como si la estuvieran abrazando y empezaran a mecerla suavemente, y en mitad del día parecía como si el sol se fuera poniendo y cada vez estuviera más oscuro....Marta se había dormido profundamente.



Quando la abuela de Marta observó que su nieta dormía y respiraba con tranquilidad se levantó suavemente para no despertarla. Comprobó con otro beso que la fiebre seguía bajando, la tapó bien con la manta y salió muy despacio de la habitación. Sabía que Marta no iba a comer bien, porque cuando la fiebre es muy alta se quita el hambre y porque con la garganta irritada los alimentos no pasan bien. Así que estuvo pensando un rato qué podía preparar para intentar que Marta comiera. Tenía que ser algo que le gustara muchísimo, que se tragara muy bien y que tuviera muchas vitaminas. La abuela, que es muy sabia, siempre dice que hay que tomar muchas vitaminas de las frutas y de las verduras y que así cuando estás malita te curas enseguida.

Antes de entrar en la cocina llamó a mamá al trabajo y luego a papá al suyo para decir que todo iba bien. Ella sabe que se preocupan mucho cuando a Marta le ocurre algo. Después hizo la lista de la compra y llamó al supermercado para que, por favor, le trajeran las cosas a casa porque no quería dejar sola a su nieta. La abuela se gastó bastante dinero en zumos, frutas y yogures de todas clases.

Después estuvo buscando unos cuantos juegos y cuentos por si Marta se encontraba mejor y quería levantarse a jugar.

Más tarde preparó un puré de verduras que a Marta le encanta y lo puso en una bandeja, con un vaso de zumo y un yogur.

Volvió a la habitación, comprobó con otro beso que Marta ya no tenía fiebre y se sentó de nuevo a su lado.

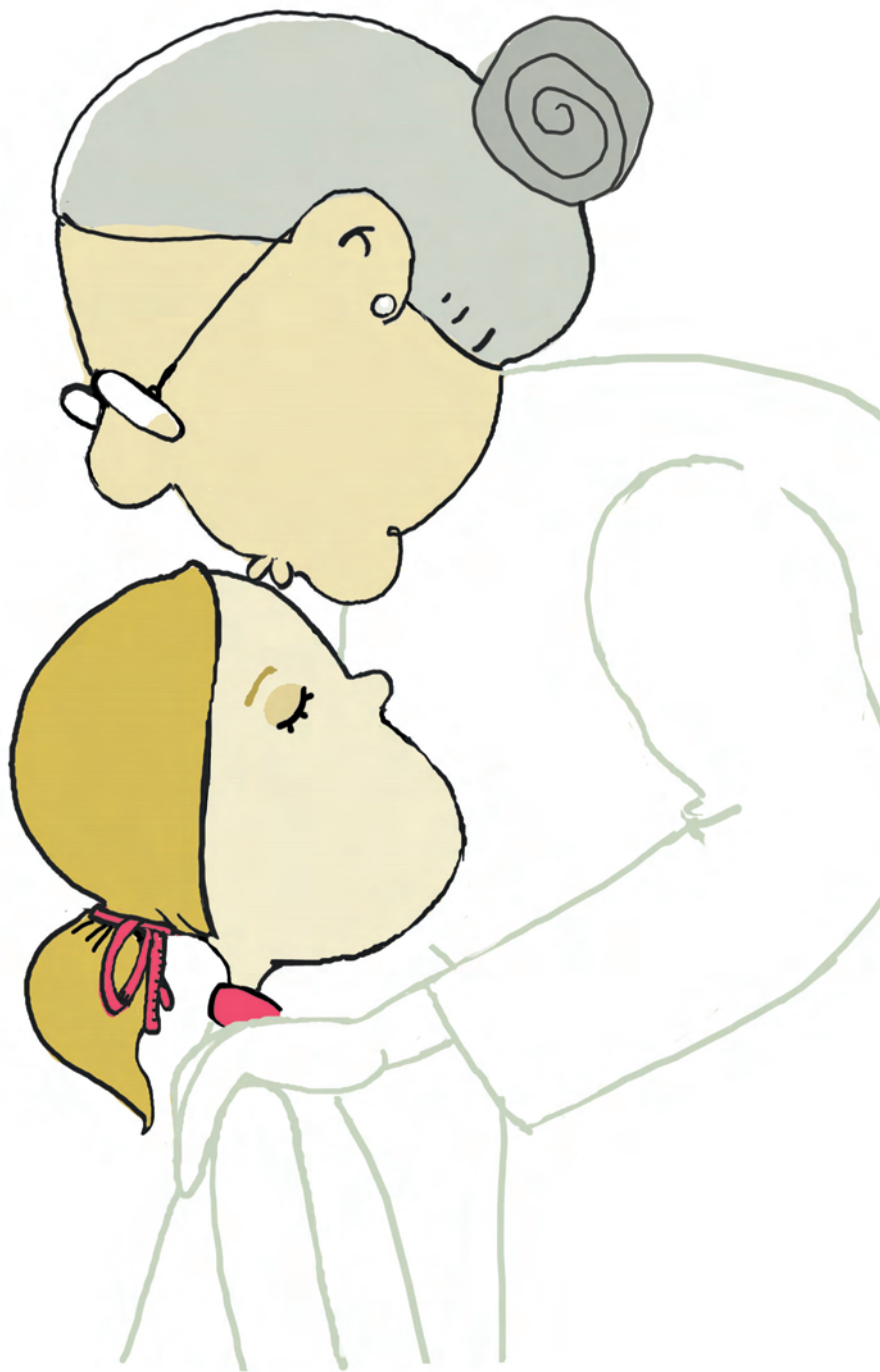
Ese día la abuela no pudo ir a su clase de yoga, ni salió a la compra, ni tomó café con sus amigas.



Por la tarde, cuando la mamá de Marta llegó de trabajar, lo primero que hizo fue abrazarla y besarla en la frente. Marta estaba mucho mejor y le contó a su madre que había tomado un poco de puré, zumo y yogur. La abuela había estado todo el tiempo ofreciéndole zumos y agua, porque dice que bebiendo mucho te curas antes. Además, le había cambiado la ropa porque Marta se había levantado empapada de sudor. La abuela decía que eso es porque se estaba poniendo buena, pero que tenía que quitarse el pijama y ponerse otro seco inmediatamente porque si no se enfriaría. La verdad es que la abuela sabe muchísimo. Sabe un montón de cosas que te hacen sentir mejor. Marta estaba segura de que lo que de verdad hacía que se estuviera recuperando no eran sólo esas medicinas que sabían tan mal. ¡Qué va! Son los zumos llenos de vitaminas y los purés que prepara la abuela; y sus sábanas limpias y su cama grande; sus manos, tan calentitas, y sus besos en la frente.

La madre y la abuela de Marta hablaron mucho rato de enfermedades diferentes y de cómo se curaban: hablaban de catarros, de dolores de tripa, de ojeras,...

Cuando llegó papá se encontró a las tres en animada conversación. Se sentó allí y dijo que estaba muy cansado. Entonces la abuela se levantó y le saludó, dándole un beso en la frente. Marta sabía muy bien por qué lo hizo: quería saber si papá tenía fiebre.



ACTIVIDADES



OBSERVA

- Quiénes son las personas que han atendido a Marta.



- abuela
- pediatra
- farmacéutica
- profesora
- padre
- madre

- Cuando estás enfermo/a, quién hace cada una de las tareas que figuran a la derecha (*ten en cuenta que una persona puede hacer varias cosas y hay personas que no suelen hacer ninguna*):

Mamá

Papá

Abuela

Abuelo

Hermano/a mayor

Farmacéutico/a

Médico/a

llevarme a la consulta del Centro de Salud

comprar medicinas

quedarse conmigo

leerme un cuento

darme las medicinas

comprobar cómo me encuentro

decir qué me pasa (diagnosticar)



Completa las frases eligiendo la palabra que te parezca más adecuada.

- 1** Cuando me encuentro mal, mi
me lleva a

Madre - padre - médico - médica

- 2** tienen capacidad para cuidarnos cuando nos ponemos enfermos/as.

Los padres - las madres - los padres y las madres

- 3** Cuando tenemos que ir al Centro de Salud, nos lleva

Mi madre - mi padre - a veces mi madre, a veces mi padre.

- 4** Cuando me pongo malito/a y no puedo ir al colegio
..... se queda conmigo.

**(Escribe qué persona adulta se queda contigo:
la abuela, mi madre, mi padre, mi vecina...)**

- 5** A veces, cuando tengo mucha fiebre
..... tiene que dejar alguna de sus actividades para cuidarme.

Mi madre - mi padre - mi hermano/a mayor - mi familia.

- 6** Cuando me encuentro mal,
tiene que faltar al trabajo para llevarme al Centro de Salud.

Mi madre - mi padre - mi madre o mi padre.

- 7** Cuando estoy con catarro y no puedo salir de casa, si quiero ver una película y hay fútbol en la TV,

**Me dejan ver la película - ponen el partido de fútbol
llegamos a un acuerdo.**

8 Cuando mi madre se pone mala

**Nunca se pone mala
la cuidamos entre toda la familia - se cuida ella sola.**

9 Cuando mi padre se pone malo

**Nunca se pone malo
lo cuidamos entre toda la familia - se cuida él solo.**



INVESTIGA

- ¿Por qué piensas que la abuela de Marta sabe la fiebre que tiene una persona cuando le besa la frente?
- ¿Dónde crees que aprendió eso la abuela de Marta?
- ¿Qué otras cosas sabe la abuela de Marta acerca de cómo cuidar a las personas enfermas?
- En tu caso, ¿Cómo saben las personas mayores que te cuidan que tienes fiebre sin ponerte el termómetro? Pregunta.
- Comprueba si funciona: Prueba a besar la frente de tu compañero/a. ¿Sabrías detectar si tiene fiebre?
- ¿Piensas que es útil saber esto? ¿Crees que es bueno aprenderlo?



CREA

En grupo, ordenad la siguiente historia y haced un cuento explicando lo que pasa en las viñetas. Tened en cuenta que las personas adultas son capaces de hacer cualquiera de esas tareas. Incluso vosotros y vosotras seríais capaces de hacer muchas y de aprenderlas todas. Para ayudaros hemos iniciado la historia:

El pasado fin de semana nos fuimos al campo a recoger setas. Iba a ser un fin de semana estupendo,... hasta que mamá tropezó y se hizo daño en una pierna: no podía andar»...

Continuad vosotros/as.



Salimos de fin de semana.



Mamá se cae y se rompe una pierna.



Comprobar la fiebre y estado de ánimo.



Hacer comida especial.



Ir al médico.



Dar medicinas.



Juegos.



Hacer la cena.

- Marta ha aprendido muchas cosas con su abuela. Seguro que tú también investigando. Ahora, puedes ponerlas en práctica. Para ayudarte, te dejamos la receta de la abuela, aunque seguro que tu familia también conoce algún remedio eficaz. Pregunta.



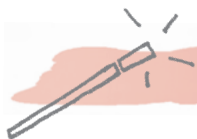
Remedio de la abuela de Marta contra la infección de garganta:

INGREDIENTES:

- Medio vaso de zumo de limón recién exprimido.
- Medio vaso de agua hervida.
- Una cucharada de miel (de abeja).

PROCESO:

Mezcla los ingredientes en un vaso y, calentito, dáselo a la persona que está enferma.



HAZ MAGIA

Cuando una persona se ponga enferma en tu casa, prueba a preparar el zumo de la abuela de Marta, y cuida de que beba líquidos a menudo. Dale un beso de vez en cuando, también cuando esté dormida (pero sin despertarla, claro). Seguro que se curará más pronto.