

Un papá intermitente

Magela Demarco y Caru Grossi



GUÍA DE ACTIVIDADES

Queridos docentes y profesionales de la salud, les proponemos varias preguntas para trabajar con las chicas y los chicos.

*Pueden trabajar con todas o elegir algunas.**

Orientación para trabajar el texto:

1. Marita definió con sus palabras al papá intermitente, ¿con qué palabras lo definirían ustedes?
2. Ella se lo imagina con cara de bombita de luz y cuerpo de hombre, y la amiga como las lucecitas de un árbol de Navidad que se prenden y se apagan. ¿Cómo se imaginan ustedes las intermitencias del papá? ¿Se animan a dibujarlas?
3. ¿Tienen algún libro preferido al que acuden cuando se sienten tristes para que les levante el ánimo? ¿Cómo se llama? La escritora del libro tiene varios, ella cuando está tristona prefiere los libros con historias graciosas. ¿Se les ocurre alguno que conozcan para recomendarle a Marita? ¿Y alguno para recomendarle al papá? (Vale inventar títulos de libros)
4. Para Marita la ausencia se parece a un elefante que aplasta y ocupa todo el cuarto. Si tuvieran que dibujar la ausencia, ¿cómo la harían? ¿Cómo sería para ustedes?
5. La imaginación es poderosa. ¿Creen que pueden usar su imaginación para enfrentar algunos problemas o dificultades?
6. En la página 26 del libro nombran a los siguientes personajes: Papás playstation, Mamás gym (las 24 horas), Hogares WiFi, pero nada Wichu, Hermanas light: 0% dulzura, Hermanos ninja, Novios pulpo, Compañeros bowlineros, Monstruos Muchi Muchi. Elijan alguno de ellos y expliquen cómo serían. También lo pueden dibujar a su manera.
7. ¿Conocen a alguien que tenga un papá o una mamá así? ¿Cómo creen que se sienta? ¿Qué más podemos hacer para acompañarlo o acompañarla a enfrentar al elefante? (Van algunas pistas: darle un abrazo de oso bondadoso, afectuoso y cariñoso, unas cosquillas de ardilla, un arrumaco en idioma polaco, decirle que lo queremos o que la queremos, y que puede contar con nosotros).

Actividades y técnicas:

La de Marita es una de las tantas técnicas a las que podemos recurrir para sacar afuera cosas que nos angustian, nos ponen tristes o nos enojan... ¿Qué tal si entre todas y todos pensamos, escribimos e inventamos otras técnicas para lograr sentirnos mejor?



Aquí les presentamos algunas ideas:

- Ponernos a escuchar –y a cantar y a bailar– una canción que nos guste y nos levante el ánimo.
- Pasar tiempo jugando nuestro deporte preferido: fútbol, hándbol, natación, básquet, vóley, patín, gimnasia deportiva ¡o correr!
- Crear nuestro propio jardín, con tierra, semillitas, y potes de cualquier cosa que haciéndoles agujeritos debajo nos pueden servir de maceta. Eso sí, no nos olvidemos de regarla seguido.
- Crear o usar un títere que nos ayude a preguntar lo que no nos animamos (si lo hacemos nosotros es mejor, con una media que perdió su pareja le podemos pintar los ojos y la boca y chanan, el títere puede hablar por nosotros)
- Nuestro peluche preferido puede ser por un ratito ese papá o esa persona intermitente con quien podemos tener “una charla íntima” para volcarle todas las dudas y cuestiones que pasen por nuestra mente. Escribirle una carta con lo que sentimos y con lo que necesitamos, sería ideal.
- Cocinar y hacer un bizcochuelo para después invitar a amigos a jugar es una excelente opción para abrirnos y poder disfrutar con otros.
- Jugar a disfrazarnos de personajes locos y divertidos y hacerlos hablar de forma rara o graciosa también funciona.
- Las técnicas de respiración y de meditación hacen muy bien al cuerpo y al corazón.
- Podemos ir al parque a mirar mariposas, pajaritos o vaquitas de San Antonio.
- Probar a rugir como un león, bramar como un dragón o inventar algún tipo de sonido nos puede servir para sacar el enojo o la tristeza afuera.
- O también podemos... ¡leer un libro que nos guste!

* La guía fue chequeada por la Licenciada en Educación Ivana Rugini, quien desde hace 10 años trabaja en el Consultorio Terapéutico Interdisciplinario coordinando talleres para adultos, asesorando a padres y brindando talleres de Habilidades Sociales. Y también en su consultorio particular incorporando terapias holísticas.

