

# CLEMENTINA

DESCUBRE LO POSITIVO



Por: **María José Camiruaga I.**

Psicóloga Infantil

 [@psicologa.mariajosecamiruaga](https://www.instagram.com/psicologa.mariajosecamiruaga)

Ilustraciones: @manka\_kasha

Diseño: Ximena Sahli

Corrección de textos: Carla Mujica  
y Alejandrina Eyzaguirre



Clementina seguía en su casa. Había podido salir muy poco el último tiempo, probablemente igual que tú.

Lo que estaba pasando no le gustaba para nada. No encontraba nada bueno: no podía ver a sus amigos ni a sus abuelos. No podía ir al colegio, ni salir a jugar y otros muchos “ni”.

Muchas veces cuando conversaba con sus papás, ellos le decían que no todo lo que estaba pasando era malo. ¿Sería algo que sólo le decían para que se sintiera mejor? Ella por lo menos, no lograba ver nada bueno en todo esto.

Pero si sus papás se lo decían, debía ser cierto. Sus papás no le mentirían.

Así que ese día lluvioso decidió averiguar e investigar “las cosas buenas” a las que se referían sus papás.

Tomó su lupa de investigadora y comenzó a buscar. Primero, partió por los libros que tenía arriba de su escritorio. Ahí descubrió cosas divertidas, que la entretenían. Y de repente, en ese momento, se dio cuenta que había podido leer más que otros años, porque pasaba más tiempo en la casa, ¡y a Clementina le encantaba leer!



Esa podría ser una de las cosas buenas que le decían sus papás, pero no creía que encontrara mucho más.

Decidió ir haciendo una lista. Sacó un lápiz, un cuaderno y se puso a escribir.

Continuó investigando, tomó su lupa y con ella comenzó a recorrer su pieza. De repente, se encontró con todos sus dibujos y pinturas. La verdad es que estos meses había podido dibujar y pintar más, y eso también le había gustado mucho a Clementina. ¡Otro punto para su lista!



## Cosas positivas

1. He leído más.

2. He dibujado y pintado mucho.

Después se dio vuelta y vio sobre su mesa un plato de galletas que había hecho con su mamá. Le habían quedado muy ricas, así que ya tenía otra cosa para su lista... ¡Más bien eran tres!



2. He cocinado con mi mamá

3. aprendí a hacer galletas.

4. Comí unas ricas galletas con chocolate.

Clementina se sorprendió, no tuvo que salir de su pieza para encontrar varias cosas buenas, esas “cosas positivas”, como le decían sus papás.

¡No podía creer que todo eso estaba ahí y ella no lo había descubierto antes!

Pensó que si había encontrado tantas cosas en su pieza para poner en su lista, quizás también encontraría otras en el resto de su casa.

Cuando iba saliendo de su dormitorio vio su micrófono de juguete. Clementina había descubierto estos últimos días que le gustaba cantar y bailar, y que además lo hacía muy bien. ¡Más cosas para su lista!



Cuando salió de su pieza con la lupa, lo primero que vio fue a su papá trabajando en la mesa del comedor. En este tiempo había podido estar más con sus papás. Aunque trabajaran gran parte del día, igual estaban ahí por si ella necesitaba algo.

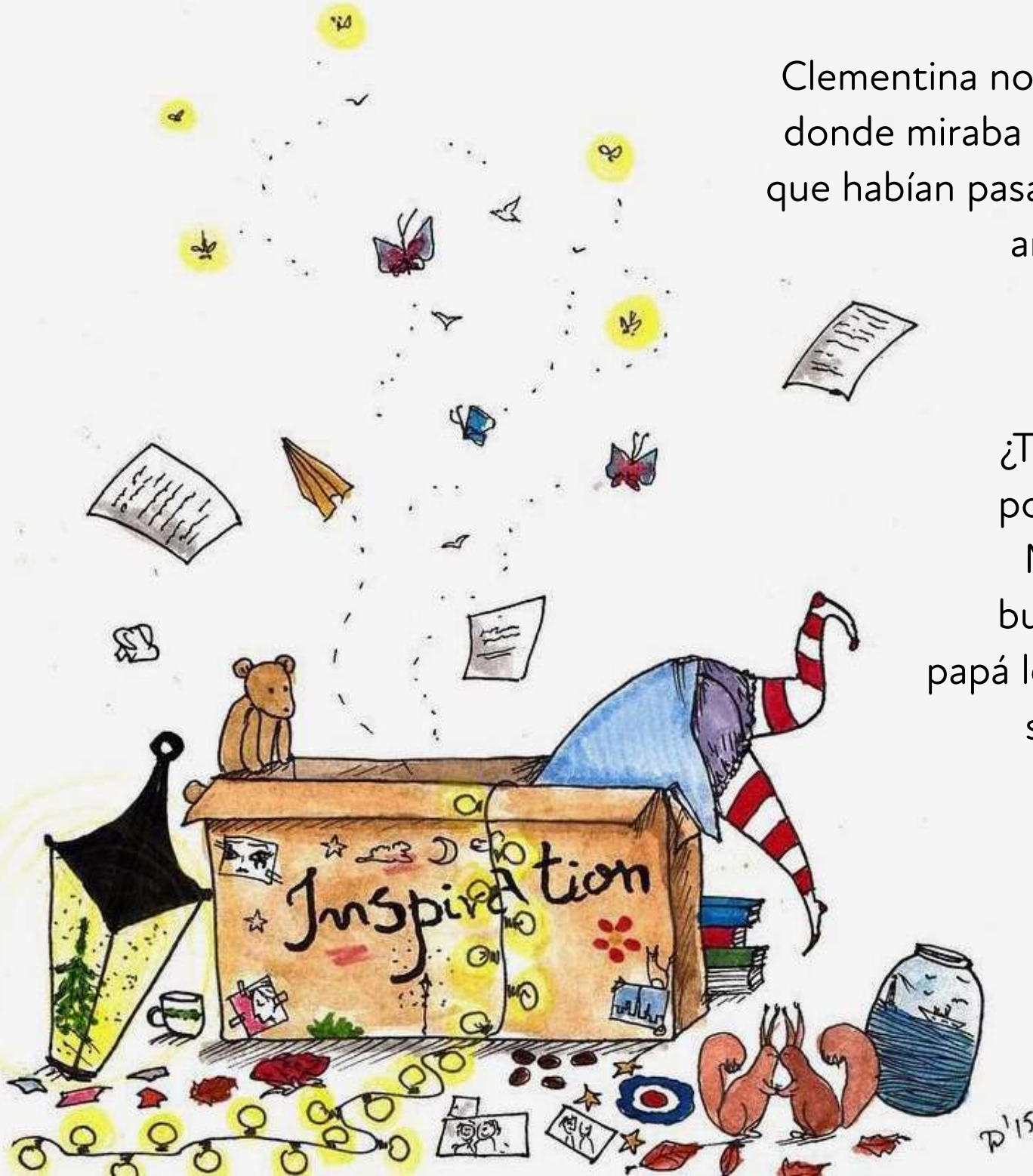
Se dio vuelta y vio la lana con la que estaba tejiendo su bufanda. Su mamá le había enseñado a tejer en este tiempo y también le había gustado. Además, tuvo la suerte que su mamá tenía lana de su color favorito.

8. Mis papás están en la casa y me ayudan cuando lo necesito.



Clementina no podía creerlo. Ahora por donde miraba encontraba cosas buenas que habían pasado en este tiempo y que antes no había podido ver.

“¿Será la lupa?  
¿Tendrá algún tipo de súper poder?”, pensó Clementina.  
Mientras seguía mirando y buscando a su alrededor, su papá le preguntó qué le pasaba, si se le había perdido algo.



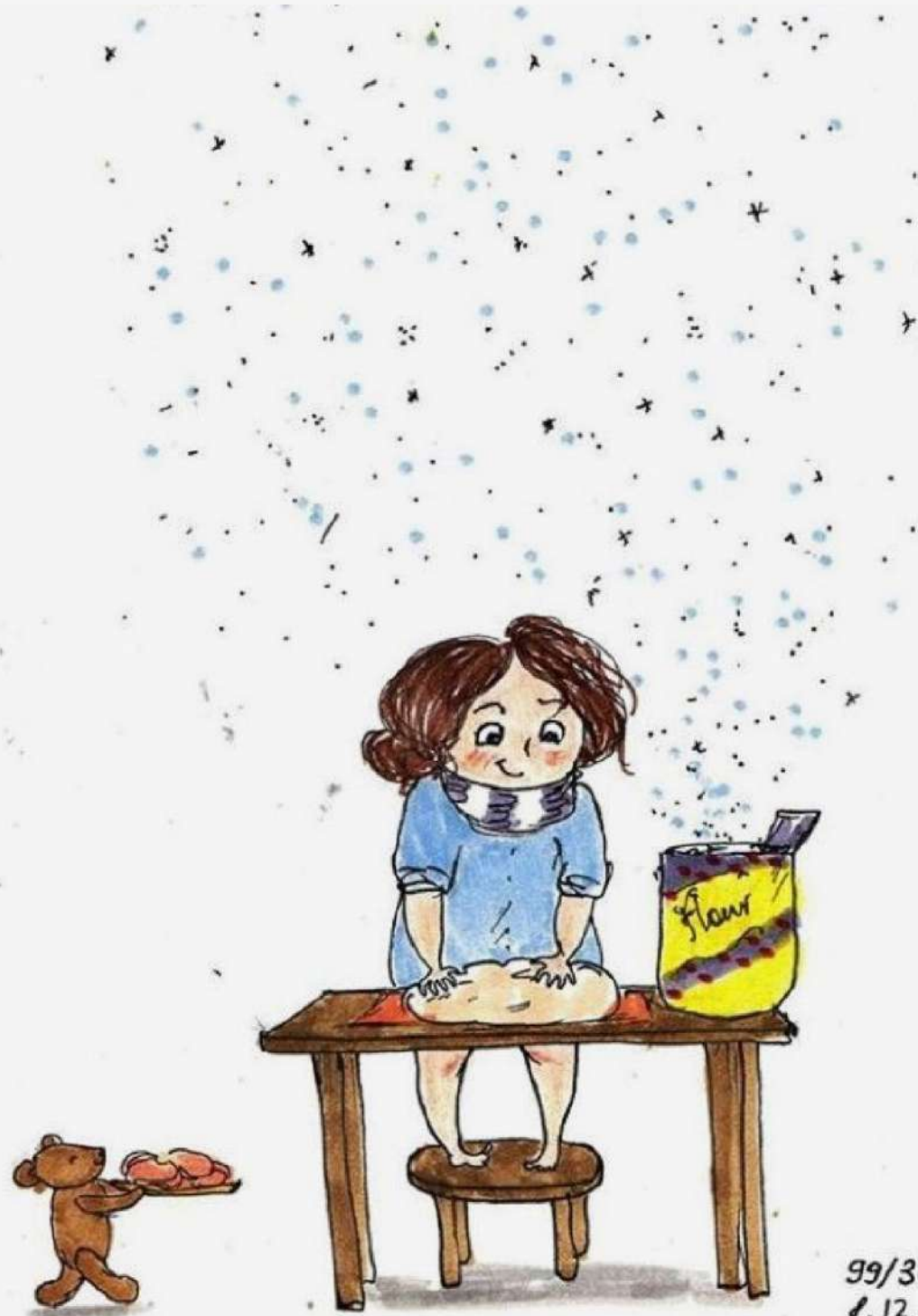


–Papá –le dijo Clementina –ustedes me habían dicho varias veces que algunas cosas buenas estaban pasando y yo no me había dado cuenta hasta ahora.

–Yo creo que fue la lupa la que me ayudó a verlas –agregó Clementina pensativa.

–¿Qué cosas buenas te has dado cuenta que han estado pasando Clementina?

–Papá –le dijo Clementina entusiasmada– este tiempo: aprendí a hacer galletas, he cocinado con ustedes muchas veces, están aquí en la casa y me ayudan si necesito algo. He podido leer más cuentos, he pintado más... ¡y hay muchas más cosas en la lista que estoy haciendo!



Cuando Clementina dijo todas estas cosas su papá se empezó a reír.

–¿Por qué te ríes papá? –le preguntó Clementina muy extrañada.

–Clementina, ¿te das cuenta que nada de lo que has visto es algo pequeño? No necesitas la lupa realmente. Es solo que te esforzaste por ver las cosas buenas que están pasando. Es verdad que no es un tiempo fácil, pero han seguido pasando cosas que han sido positivas.



Clementina pensó que su papá podía tener razón, así que intentó encontrar cosas buenas que hubieran pasado, esta vez sin la lupa, para ver si funcionaba. Tenía que saber si este súper poder era de la lupa o de ella.

Cerró sus ojos, se concentró y le empezó a decir a su papá –Tengo un club en mi pieza donde puedo leer y jugar. He podido ayudar con las cosas de la casa, he jugado más con mis juguetes, me he disfrazado y he hablado con mis abuelos por celular.





–He aprendido mucho de tecnología. Ahora puedo hacer mis tareas en el computador y hablar por cámara con mis abuelos y amigas. Desde el balcón escucho todas las tardes a mi vecino tocar el violín. He podido ver llover por mi ventana y eso me gusta mucho. ¡Incluso el otro día vi un arcoíris!

Clementina dijo tantas cosas, tan rápido, que se quedó sin aire. Paró, respiró y abrió los ojos muy sorprendida.

–¡Papá, tenías razón! No necesito la lupa para poder ver todas las cosas buenas que me han pasado, y me di cuenta que son muchas. ¡Voy a seguir haciendo mi lista!

36. aburrimiento



Clementina se sentó en la mesa del comedor y siguió escribiendo.

Y mientras pensaba en qué otras cosas podía agregar a su lista, se dio cuenta de algo que la sorprendió aún más: los mejores juegos y las mejores ideas se le habían ocurrido cuando estaba aburrida, cuando no tenía nada que hacer. Parece que en esos momentos su mente se ponía más creativa y se le ocurrían juegos muy divertidos. Parece que incluso estar aburrida no era tan malo, así que lo anotó en su lista.

Justo cuando estaba escribiendo ésto, sonó el timbre de su casa. Su mamá abrió la puerta y la llamó entusiasmada.

–Ven, Clementina, ¡ven a ver lo que te llegó! –Clementina fue corriendo, tenía mucha curiosidad por saber lo que había llegado.

–¿Qué es mamá?

–¿Te acuerdas que hace un tiempo le escribiste una carta a tus abuelos y la mandamos por correo? Es la respuesta de ellos. ¡Te llegó tu primera carta!





Clementina no podía creerlo,  
estaba muy entusiasmada.  
¡Una cosa más para su lista!

Desde ese día en adelante  
estuvo más pendiente de las  
cosas positivas que pasaban a su  
alrededor. Cada día se le hacía más  
fácil y veía más cosas buenas, así  
que su lista crecía cada vez más.

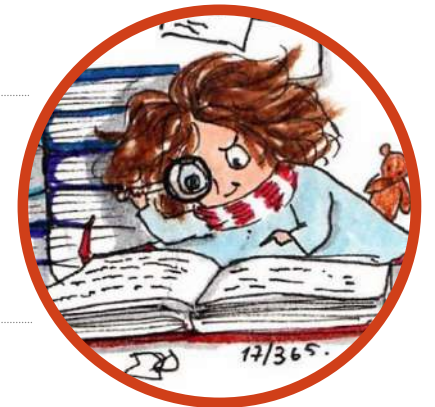
Se dio cuenta que toodos los  
días, a pesar de que no eran  
perfectos, tenían por lo menos  
algo que le había gustado.

386. Poder contarles  
todas estas cosas  
a ustedes

# ¡Busca una lupa, anteojos o disfrázate de detective!

Sal a buscar las cosas buenas que te han pasado a ti estas últimas semanas. Puedes escribirlas aquí o hacer una libreta para ir anotándolas todos los días, como lo hace Clementina.

(Si quieres me la puedes mandar, para así poder compartirla con otros niños).





PARA LOS PAPÁS

## Objetivos abordados en el cuento

---



1. Reconocer situaciones positivas que están sucediendo a nuestro alrededor en este periodo. Lo que les permitirá tener una percepción más positiva del entorno y de lo que está sucediendo, aumentando así su bienestar.
2. Ayudar, a través de sensaciones positivas, a que nuestros niños: estén más alegres, disminuyan el estrés, presenten gratitud y esperanza.
3. Fomentar el optimismo, que nos ayuda a manejar de manera positiva nuestros pensamientos, siendo un factor clave para la resiliencia.



## María José Camiruaga I.

---

Psicóloga Infantil

ps.mjcamiruaga@gmail.com



@psicologa.mariajosecamiruaga



## Ilustraciones

---

@manka\_kasha



## Diseño

---

Ximena Sahli

xsahli@gmail.com

