

Todo se movía a mi alrededor

Un cuento para entender los terremotos
y volver a la calma



Era un viernes soleado
en Panamá y el cielo
estaba azul.

Todo parecía tranquilo,
como cualquier otro día...

hasta que, de repente,
la tierra comenzó a

“**TEMBLAR**”



En un apartamento de la ciudad,
Leo jugaba en su habitación.

De pronto, la lámpara del techo
comenzó a balancearse.

¡Tum, tum, tum!)

Su corazón se aceleró,
latía muy rápido.

Su mamá corrió a su lado
y se quedaron bien cerquita
hasta que el movimiento paró.



Mientras tanto, Emma estaba en casa de sus abuelos.

¡Clin, clin, clin!

Los vasos sonaban en la cocina y las ventanas vibraban.

Emma se asustó y se le llenaron los ojitos de lágrimas.

Su abuela la abrazó fuerte hasta que todo quedó quieto.



En otra parte de la ciudad,
el temblor sorprendió a Mateo
en su salón de clases.

Las mesas se movían y algunos
niños miraban confundidos
a su alrededor.

Su maestra, con voz firme,
les dijo:

**¡Agáchense,
cúbranse y
sujétense!**



Muy alto, en el piso 28 de un gran edificio, Sofía jugaba con su muñeca en su habitación.

De repente, todo se sacudió y algunos juguetes cayeron de las repisas.

Su nana la tomó en brazos y la llevó lejos de la ventana.

Se agacharon juntas, hasta que terminó el movimiento.



En el interior del país,
David sintió el movimiento
mucho más fuerte.

Su casa se estremeció
pero su familia pudo salir
rápido y ponerse a salvo.



Cuando el suelo dejó de moverse, llegó el momento de salir y buscar un lugar seguro.

Algunos tuvieron que bajar muchas escaleras porque no se podían utilizar los elevadores.



Eso tan fuerte que todos sintieron se llama

TERREMOTO.

Debajo de nuestros pies, la Tierra está formada por enormes placas de roca que se mueven muy despacito.

A veces, esas placas se quedan trabadas y, de repente, se deslizan.

Ese movimiento libera una gran fuerza y hace que el suelo se sacuda.



No sabemos cuándo pueden suceder, pero lo mejor que podemos hacer es **estar preparados.**



Conocer el protocolo de seguridad de nuestra familia.



Mantener la calma.



Seguir las indicaciones de los adultos.

Ellos te protegerán como

SUPERHÉROES.

* Conversar sobre el protocolo familiar y lugares seguros del hogar.



Ahora todos estaban en el punto de encuentro, lejos de ventanas, edificios y cables.

Los adultos escuchaban atentos las indicaciones de seguridad.

Nadie debía volver a entrar hasta que los expertos revisaran y dijeran que era seguro.



Ese día todo se sentía extraño, las emociones quedaron revueltas...

Y cuando pensábamos que ya había terminado, el piso volvió a moverse un poquito otra vez.

Aquel nuevo temblor también tenía un nombre:

RÉPLICA.



Después de un terremoto, las rocas bajo la tierra siguen acomodándose y calzando como un rompecabezas.

A veces, esos pequeños ajustes hacen que el suelo vuelva a vibrar.

Pero pronto todo volverá a la calma.



El temblor ya pasó, pero algunas emociones se quedan en el cuerpo un poquito más de tiempo.

Tal vez a ti también te pasó después de un gran susto.

Si necesitas cariño, puedes buscar el abrazo largo de alguien que te cuide.

Y si todavía sientes miedo, está bien: la seguridad regresa despacito, sin apuro.



Pero el terremoto no se sintió igual en todas partes.

En el interior del país, cerca de donde la tierra tembló con más fuerza, algunas familias necesitaban apoyo para seguir adelante.

Por eso, muchas personas se unieron para ayudar, compartiendo alimentos, agua, ropa y juguetes.



Ayudar a los demás es importante pero también tenemos que ayudar a tu cuerpo a soltar el susto y descansar.

Podemos comenzar respirando.

Imagina que tienes una flor hermosa frente a ti: toma aire despacito por la nariz para olerla.

Ahora imagina que tienes una velita: sopla suavemente por la boca, como si quisieras apagarla.

Puedes hacerlo todas las veces que lo necesites.



A veces el miedo no se nota por fuera, pero se siente en la barriga o hace latir rápido el corazón.

Otras veces llega en forma de lágrimas, de enojo, de silencio o de muchas preguntas.

Contarle lo que sientes a alguien que te quiera y te escuche es una gran idea.

Y si no encuentras las palabras, estar cerquita de alguien también ayuda.



Hay emociones tan grandes
y ruidosas que no caben
en una sola palabra.

Pero, ¿sabes qué?
Sí caben en una hoja de
papel llena de colores.

Puedes pintar o dibujar
lo que recuerdas de ese día,
lo que sientes hoy o lo que
imaginas para mañana.



A veces tendrás muchas ganas de jugar, cantar o escuchar un cuento.

Otras veces preferirás estar más tranquilo, abrazar tu peluche favorito o solo tener compañía.

Está bien sentir tristeza y, al mismo tiempo, sonreír por algo bonito.

La calma no tiene prisa: cada persona encuentra su propio camino para regresar a ella.



Recuerda que Leo, Emma, Mateo, Sofía y David también vivieron un día que no esperaban.

Cada uno sintió cosas diferentes, y todos necesitaron cariño, paciencia y protección.

Tú también puedes respirar profundo, contar lo que sientes y pedir un abrazo cuando lo necesites.



Guía para padres y cuidadores:

Acompañando las emociones después de un terremoto

Para los niños pequeños, vivir una experiencia inesperada puede resultar difícil de comprender, pero verse reflejados en una historia puede ayudarlos a entender o hablar de sus emociones.



Después de leer el cuento, pueden conversar juntos:



¿Te sentiste como alguno de los niños de la historia?



¿Qué te ayuda a sentirte seguro y tranquilo?



¿Qué podemos hacer juntos para estar preparados?



Hablar también es una forma de sanar.



Escuchen sin juzgar, respeten sus tiempos y ofrezcan cariño y comprensión. Recuerden que los niños también expresan sus emociones a través del juego, los dibujos y los abrazos.

Con cariño,
Teacher Luy



¿Qué pasa cuando, de repente, todo a nuestro alrededor comienza a moverse?

Leo, Emma, Mateo, Sofía y David vivieron un día que no esperaban. Cada uno estaba en un lugar diferente, pero todos sintieron algo parecido: sorpresa, miedo y muchas emociones difíciles de explicar.

A través de sus historias, los pequeños lectores descubrirán qué son los terremotos, cómo mantenerse seguros y qué pueden hacer cuando el susto tarda un poquito en desaparecer.

Porque después de un gran temblor, los abrazos, las palabras y el cariño nos ayudan a recordar algo muy importante:

No tenemos que encontrar la calma solos.

Un cuento para leer juntos, conversar sobre lo que sentimos y recordar que cada emoción merece ser escuchada.

