

# Un día cualquiera

FUNDACIÓN

LUCÍA

Marta Costa



# Un día cualquiera



Ilustraciones de Marta Costa

**FUNDACIÓN LUCÍA**

Xavier Clusella

Núria Currell

Claudia Fortuny

Marina Galdeano

Pilar Garriga

Patricia Madrigal

Antoni Noguera

Es temprano por la mañana y un rayo de sol quiere entrar en mi habitación entre las cortinas ...

De repente, ¡riiiiiiiiiinnngggggg!, ¡riiiiiiiiiinnngggggg!, ¡riiiiiiiiiinnngggggg!  
El despertador ha sonado, doy un salto y... ¡fuera de la cama!

- ¡Aaaaaaaaaaaaaah! ¡Qué pereza!

2 Ya son las ocho y empieza un nuevo día. Ostras, ¡qué rollo!. Ahora tengo que tomarme aquellas pastillas y aquel jarabe que no me gustan nada.

Mientras me visto para ir al colegio, pienso:

"¡Qué ganas tengo de que sea sábado para poder dormir un ratito más!"

Esto lo digo porque los sábados, después de tomar la medicación, me quedo un rato en la cama haciendo el vago.



Como cada mañana, lo primero que hago al levantarme es hacer pis, y acto seguido me lavo la cara para quitarme las legañas.

Mamá me llama desde la cocina:

- ¡Lucía, el desayuno está listo!

Una cosa muy importante que debemos hacer cada mañana es desayunar bien. Es preciso tomar un buen desayuno que nos permita empezar el día con la energía suficiente para entender todo lo que nos expliquen en el colegio y poder jugar durante el recreo.



- ¡Huuuumm...! Tostadas con mermelada y un tazón de leche con cereales.  
¡Qué bueno!

Y después de desayunar... a lavarse los dientes. ¡Y qué importante es lavarse bien los dientes después de cada comida!

6

Cada vez que acabamos de comer, nos tenemos que lavar muy bien los dientes para evitar que unos microbios muy pequeños que producen las caries nos los estropeen. Hay que utilizar bien el cepillo desde las encías hacia los dientes para arrastrar los restos de comida que hayan podido quedarse ahí. ¡Ah! Y te tienes que entretener un rato, no vale un pim-pam y listos.



- Bien, pues, ya estoy lista para poder llevar esta mochila hasta el colegio.

Debo procurar no llenarla mucho para que no pese demasiado y me duela la espalda. Siempre que estemos un buen rato sentados, como por ejemplo en clase, tenemos que sentarnos bien, con la espalda recta. Si nos sentamos de cualquier manera y nos cargamos a menudo con peso, a la larga nos acabará doliendo la espalda.



- ¡¡¡La hora del recreo!!! ¡Qué bien!

Voy a lavarme las manos para poder comerme el bocadillo de jamón de York que me ha preparado mamá. Y después, ¡a jugaaaaaaaaaaaaar!

El recreo sí que me gusta.

¡Es la hora de pasarlo bien con los amigos y las amigas!



Después de las clases de la mañana, voy a comer a casa.

- ¡Huum...! ¡Qué bien huele la comida que ha preparado mamá!

Hoy ha preparado un guiso de lentejas y pescado a la plancha.

¡Ah! Y de postre, fresas con zumo de naranja.

Hay niños a los que no les gustan las lentejas. Si supieseis lo fuerte que nos hacen, seguro que os las miraríais con otra cara.

Es muy importante comer de todo: legumbres, frutas, verduras, carne pescado, huevos, cereales, leche, queso, yogures... y también golosinas y ¡bollos de esos que nos gustan tanto! Pero con prudencia y no a todas horas.



- ¡Hala, a lavarme las manos y a comer!.

¡Ah! Y antes de sentarme a comer, ayudo a poner la mesa, que es muy divertido. Sí, ya sé que me he lavado las manos antes del desayuno... pero las manos se tienen que lavar siempre que vayamos a comer. ¿O es que nos tenemos que meter en la boca toda la suciedad que hemos ido recogiendo al jugar por el suelo y tocar todos los juguetes llenos de polvo?.



- ¡Hala! ¡Es la hora de merendar!

Ahora me comeré aquel bollo que me gusta tanto. Puedo comer los bollos que quiera. Pero no a todas horas y todos los días, igual que ver mucho la tele.

Mientras meriando, veré aquellos dibujos que me gustan tanto y después haré los deberes.



- ¡Otra vez el rollo de las pastillas y el jarabe!

Mis padres y la doctora dicen que es muy importante. Aunque hay días que querría hacer magia y hacerlos desaparecer. Pero me los tomo como todos los días porque sé que me ayudan a encontrarme bien.

Bien, amigos, ya ha pasado otro día y ha sido muy divertido compartirlo con todos vosotros.



- Ahora a dormir. Sí, ya sé que es pronto. Pero mañana aún no es fin de semana y los niños necesitamos dormir muchas horas para poder funcionar bien al día siguiente.

ADIÓS Y ¡¡¡HASTA LA PRÓXIMA!!!





## ACTIVIDADES

1 Completa un horario como el siguiente:

	DIA DE COLEGIO	FIN DE SEMANA
ME LEVANTO A...		
DESAYUNO A...		
JUEGO A...		
COMO A...		
MERIENDO A...		
HAGO DEBERES A...		
ME ACUESTO A...		

2 Di cuántas veces al día te lavas los dientes y cuándo lo haces.

3 Di en qué situaciones crees que es necesario lavarse las manos. ¿Qué te parece que podría pasar si durante todo un día no nos las lavásemos?

4 Anota durante toda una semana tu dieta:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Después contesta:

- ¿Te parece una dieta equilibrada?
- ¿Cuánta leche tomas diariamente?
- ¿Qué prefieres para desayunar o merendar: un buen bocadillo o un bollo?
- ¿Qué plato es el que más te gusta? ¿Y el que menos te gusta?

## NOTA PARA LOS EDUCADORES

Estos cuentos están pensados para poder contar a los niños entre 7 y 13 años lo que se conoce de la infección por VIH y el SIDA:

sus inicios; cómo se piensa que han aparecido nuevos patógenos que afectan al ser humano; las vías de transmisión de esta infección; las medidas para prevenirla, y también su tratamiento clínico, social y emocional.

Las historias de estos cuentos no se corresponden con la historia de Lucía, que dio nombre a la Fundación.

Hay que tener en cuenta diversas consideraciones:

- 1 Al tratarse de temas que son complejos para los niños, recomendamos que una persona adulta acompañe la lectura de los cuentos para aclarar y comentar sus dudas.
- 2 El contexto está situado aquí, en nuestro país. Gracias a que se puede acceder a los tratamientos, la calidad de vida de los infectados en general es buena, pero esta circunstancia no es igual en el resto del mundo. Hay muchos países donde tener la infección por VIH todavía supone una muerte segura a corto plazo.
- 3 En cuanto al tratamiento, se han descrito y comentado los que se utilizan en el momento de la redacción de los cuentos, pero ha habido otros momentos más complicados y también es de esperar que evolucionen para mejor.
- 4 Uno de los objetivos fundamentales de estos cuentos es disminuir el estigma social con el que se consideran la infección y las personas que la tienen, informando desde un enfoque lo más objetivo posible.

- 5 Todo el conjunto de cuentos está pensado para poder dar respuesta y trabajar diversas cuestiones cuando los chicos y chicas piden hablar sobre estos temas.

Son unos materiales pensados para dar soporte al adulto en el momento de hablar con los niños de esta infección. Para la población infantil en general estos materiales son herramientas básicas de información y de incorporación de conocimientos para prevenir la infección. Para los niños y niñas afectados hay cuentos que son para antes de la comunicación del diagnóstico, propio o familiar: el 2 *Cómo funciona mi cuerpo*, el 4 *Las consultas en el hospital*, el 5 *Confiar y compartir*, el 6 *Un día cualquiera*. Y otros, que son útiles para tratar cuestiones que los chicos y chicas demandan cuando ya se les habla abiertamente.

- 6 Todos los cuentos contienen un mínimo de 5 ejercicios para la reflexión y la incorporación de conocimientos.

## 1 La familia

Todos tenemos una familia y una historia familiar.

## 2 Cómo funciona mi cuerpo

Conceptos de anatomía y fisiología necesarios para comprender mejor cómo cuidar la salud y hacer una buena prevención.

## 3 Historia del VIH

Las vías de transmisión: explica cómo la transgresión de los ecosistemas puede ser el origen de nuevas infecciones, y cuál es el origen del VIH, también su expansión mundial y cuales son los mecanismos de transmisión de esta infección.

## 4 Las consultas en el hospital

Para tener un buen cuidado de la salud son necesarios controles frecuentes.

## 5 Confiar y compartir

El rechazo social ha inducido a los infectados a hacer prevalecer el derecho a la intimidad para protegerse de la discriminación y el maltrato. Pero hay que tener en cuenta, que llevar este derecho a posiciones extremas en muchos momentos puede llevar a la soledad, porque todos nos necesitamos y necesitamos relacionarnos. En la vida siempre es preciso saber evaluar con quién puedes y quieres compartir tus secretos.

## 6 Un día cualquiera

La cotidianidad de un niño que toma medicación es diferente, pero por su condición de niño se tienen que tener en cuenta otras muchas necesidades, iguales a las del resto de los niños.

## 7 Mis amigos del hospital

Las vivencias de la infección por VIH son muy diversas y se han querido contemplar otras.

## 8 La medicación

Explica los mecanismos de los fármacos para evitar que la infección progrese y la necesidad de utilizar medicamentos de diversas clases.

## 9 El futuro

La esperanza en la posibilidad de tener un futuro es el vínculo con la vida. Nos cuenta cómo los chicos y las chicas infectados hacen sus planes de futuro, y también las preguntas más frecuentes que se plantean.

## 10 Los derechos de los niños

Reflexión sobre la vulnerabilidad de los niños y los jóvenes y sus derechos.

Primera edición: Diciembre de 2005  
Segunda impresión: Noviembre de 2006

Diseño de la colección:  
Cass

Coordinación del proyecto:  
Pilar Garriga

© Marta Costa, 2005,  
de las ilustraciones

© Fundación Lucía, 2005,  
de la edición en lengua catalana

ISBN 13: 978-84-246-2068-4  
Dipósito Legal: B. 46389-2006

Impreso en la UE

Impreso en Índice, SL  
Fluvia, 81  
08019 Barcelona

Prohibida la reproducción y la transmisión total o parcial de este libro bajo ningún formato ni por ningún medio electrónico o mecánico (fotocopia, grabación o cualquier otro tipo de almacenaje de información o sistema de reproducción), sin el permiso escrito de los titulares del *copyright* y de la casa editora.