Algo en el Aire

Escrito por Anjali Bhat
Traducido por Esteban Rueda & Blanca Gómez
Ilustrado por Jasmine May Cachia Mintoff
Producido por Hida Izel Caliskan

Este libro está dedicado a todos los seres
afectados por la pandemia del COVID-19.

Introducción

"Algo en el aire" es un cuento con enfoque psicológico que explora un elemento de la crisis del COVID-19 particularmente difícil de gestionar: el miedo. El cuento presenta maneras de sobrellevar la ansiedad generalizada y la necesidad de quedarse en casa indefinidamente, incentivando la atención plena (mindfulness), la gratitud y la comprensión de comportamientos que son resultado de la incertidumbre. También brinda la posibilidad de gestionar el dolor desde una perspectiva de autocompasión y de aceptación de la variedad de difíciles emociones que se manifiestan cuando se sufre una pérdida.

En un panal de abejas, muy alto en una rama,

Una burbujeante abejita tiene su cama.

¡Ajetreados zumbidos en un panal!

Bombini aquí tiene su dulce hogar.

Hoy la colmena está cantando y cantando:

¡Las primeras flores de primavera ya están brotando!

Bombini despierta a su hermana, Mellie,

Que chasquea sus labios y frota su tripa.

Saben que no hay cosa más rica

Que la miel de primavera bien fresquita.

A Bombini le gusta otra cosa más:

Salir al mundo a explorar.

Parques, plazas y calles de la ciudad.

Y, en su camino, le encanta espiar

A bichitos de dos piernas caminar.

A veces con otros de cuatro patitas van

¡Qué cosa tan singular!

Esta vez, en su deambular,

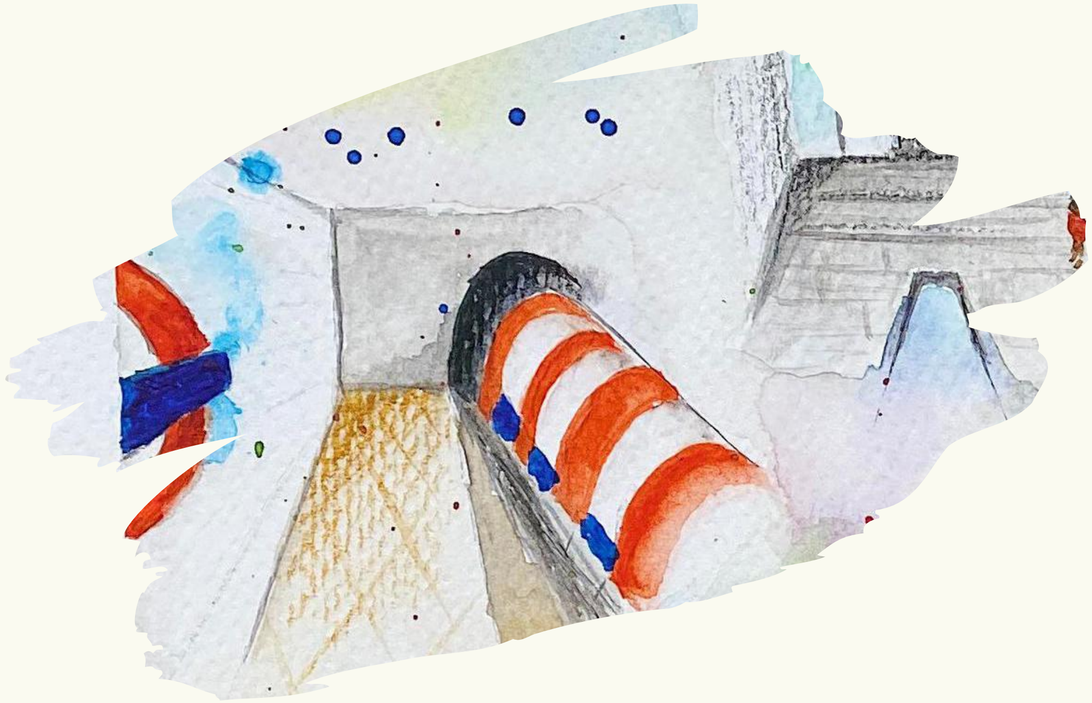
En el aire hay algo muy peculiar.

Los edificios han perdido su brillar

¿No hay bichitos en su interior?

Nadie parece escabullirse ni caminar...

Esta quietud hace a Bombini preocupar.



Aquí y allá, allá y aquí,

Zumbando y volando por doquier.

En la tienda, finalmente,

Ve a un bichito amigo aparecer.

¡Hay otro! Pero, qué extraño:

Sus caras tienen una barba de papel.

Otros bichitos salen de la tienda:

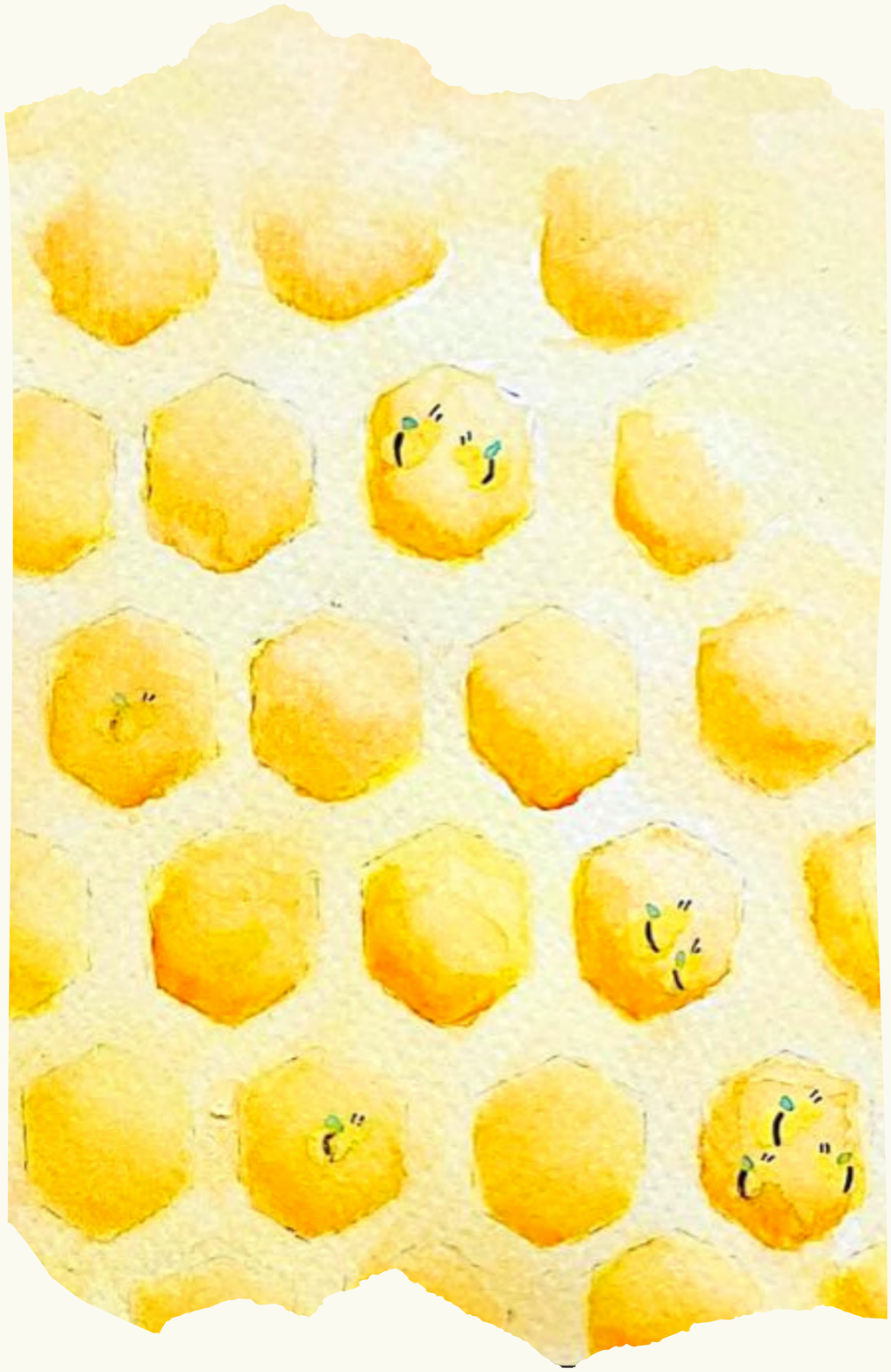
Algunos marchan, otros gruñen, y ¡practican karate!

Bombini a dos bichitos observa:

Están peleando por... ¿papel para el váter?

Confundida, perpleja, Bombini vuela

Directa a casa, su dulce hogar.



Una vez más, Bombini siente sorpresa,

Ha parado por completo el canto de las abejas.

En el panal hay una atmósfera callada

Y, mirando por la ventana,

Ve a abejitas y abejorros, en sus cuartos, muy solos.

Asustada, Bombini llega a casa, muy apurada.

"La enfermedad que se acerca

Complica el trabajo de los pulmones.

Y la mejor de las soluciones

Es quedarse en tu dulce hogar"

dijo el doctor Zumbones.

"¡Ten cuidado al estornudar!

Y asegúrate de tus patas lavar".

"¡Regresaste!" mamá se conmueve.

Ella la abraza muy fuerte, llorosos sus ojos se vuelven.

"Siéntate, niña amada, estarás agotada.

El doctor llamó para explicar la situación".

Y todas esperan, acurrucadas,

Al doctor Zumbones y su explicación.

Como los pulmones de Mellie ya están luchando,

Debe tener más cuidado.

"Hasta encontrar una medicina,

En casa debemos quedarnos".

Mellie asiente y abraza a su papá.

Parece que un poco triste está.

Pero la pancita a Bombini le duele,

Esta situación le hiere.

Intenta mil cosas diferentes:

Toca sus patitas y vuela con sus alitas.

Pero las horas siguen pasando

Y los días se vuelven muy largos.

Tic-toc

Tic-toc

Tic-toc

Tic-toc.

Todo lo que escucha

Es el tic-toc del reloj.

"¿Cuánto tiempo más, mamá?"

Lágrimas de aburrimiento en sus ojitos.

"¡Shh, Bombini, mamá tiene que trabajar!"

Papá dice con su seria voz.

"¡Como siempre!" Bombini quiere refunfuñar.

"No tenemos elección..."

Bombini se siente triste y pequeñita,

Y pelea con Mellie por su muñequita.

Bombini odia pelear.

Sintiendo culpa y tristeza,

Se escabulle para ir a buscar

A la abuela Ida, la reina abeja.

La abuelita siempre sabe

Qué se dice y qué se hace.

Por su ventana Bombini vuela

Y la abuela Ida muestra sorpresa.

"¿Cómo llegaste aquí, pasando inadvertida?"

¡No deberías estar afuera, abejita querida!"

"¿Puedo sentarme en tu ventana?

Por favor ¡Estoy muy cansada!"

"Y triste" suspira angustiada.

La abuelita sonríe y llena

una taza de té con una cálida miel.

A la triste Bombini se la entrega,

Y le dice: "No estás sola,

Muchas nos sentimos como tú ahora".

"¡Estamos acostumbradas a ser abejas ocupadas!"

La abuela se sienta y suelta un suspiro.

"¿Qué te haría feliz ahora, mi dulce Bombini?"

La abejita responde, con el ceño fruncido,

"¡Si aún explorar pudiera!

¡Todo se vería de otra manera!"

"¡Claro que puedes, Bombini!"

"¿Puedo?"

"¡Sí! hay un mundo entero,

Justo debajo de tu nariz".

La abuelita cierra sus ojos,

Respira hondo y toma un sorbo.

Mmmm... gotitas de miel y manzana también.

"¡Es tu turno!" dice y llena su taza.

Bombini, con lentitud, la alza.

"Trata de saborearla,

saborearla *de verdad*.

Primero lo intentas

y luego me dices qué piensas".

Bombini intenta sus sentidos agudizar.

Mmmm... Lavanda y una flor especial.

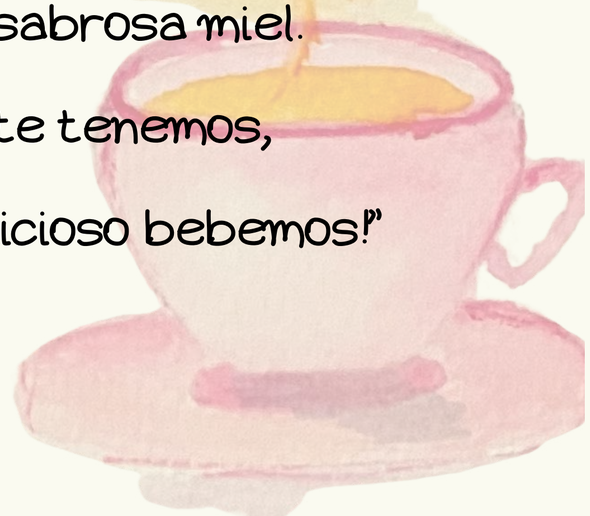
El corazón de Bombini parece explotar.

Resulta una combinación especial,

Una dulce y sabrosa miel.

"¡Qué suerte tenemos,

que algo tan delicioso bebemos!"



"La tenemos" asiente la Reina.

Sus ojitos son sabios y verdes.

"Ahora, intenta mirar, mirar de verdad

Las estrellas sobre el cielo descansar.

Al principio, parecen algo muy común:

Pequeñas pecas de blanco y azul".

"Pero, mientras las miras, advierte

Las formas que entre los puntos aparecen".

"¡Abuela, mira, un dragón!

Y hay un pirata con un gancho barrigón"

"¡Sí! Y ahí una seta ahora...

sentada en una silla mecedora!"

Bombini se ríe con alegría,

Pero, de repente,

Se le viene a la mente,

Que en casa tendrá que hacerlo sola.

"Oh, abuelita, me encantaría

No sentirme tan sola por un día".

"El aire tiene algo extraño,

¿Es esa nueva gripe?

¿Que todo lo ha cambiado?

A mamá y papá también ha transformado".

"Mi dulce abejita, no es solo eso.

Esa cosa en el aire también es *miedo*".

"¿Miedo?, pero, abuelita, ¡Mis papás son adultos!"

La abuelita sonríe y bebe su té.

"Los adultos tenemos miedo a menudo,

Cuando no sabemos muy bien qué hacer.

El miedo puede hacernos valientes

O alterar nuestra forma de ser.

"Ahora nos enfrentamos a esta gripe nueva.

No sabemos qué hacer,

Es algo que no hemos visto en el pasado.

Estamos muy, muy asustados.

Tu mamá y papá también.

Se preocupan por ti y por Mel".

"No sabemos cuándo mejorará

Y eso es lo que más difícil será.

Mientras tanto, tendremos que aprender

Nuevas maneras de vivir y entender".

"¿No hay nada que yo pueda hacer?"

"Bueno, sí ¡Tengo un juego para ti!"

"¿Un juego?" Pregunta emocionada.

A Bombini le alegraría un juego, ¡o tal vez tres!

"¿Puedes encontrar 100 maneras de poner

una sonrisa en la cara de alguien?"

Bombini vuela a casa a intentar hacerlo,

Disfrutando de un mágico cielo de estrellas repleto.

"El mundo exterior casi no lo puedo cambiar,
Aún está enfermo, aún está extraño.
Pero yo puedo escoger,
Lo que puedo hacer
y cómo lo puedo ver".
JCM
'20

Los días pasan y pasan,

Hasta que, un día, las sonrisas se acaban.

Papá dice con un suspiro,

"Hijas, algo debo deciros,

La enfermera de la abuela ha llamado;

Sus pulmones se han enfermado".

"¿La abuelita ya no estará con nosotros?"

La pequeña Mellie comienza a llorar.

"Es muy probable que no, mi dulce abejita".

Muy fuerte mamá las decide abrazar.

"¿Os gustaría despediros de la abuelita?"

Bombini asiente e intenta sus ojos secar.

"Por teléfono la llamaremos".

"¿Visitarla en su casa no podemos?"

"No sería seguro para Mellie".

La pancita de Bombini está como gelatina.

Mientras avisan al Dr. Zumbones,

Con sus patitas hacia el teléfono camina.

"¡Abuelita, por favor, no nos dejes!" Bombini llora.

La abuela, despacio, suspira.

"Puedes estar asustada, triste también,

Eso es normal, eso está bien.

Incluso enojada puedes estar,

De que yo te vaya a dejar".

"Mi abejita, eso está bien,

Está bien porque, como ves,

Cualquier sentimiento que puedas tener

Es el sentimiento más adecuado.

Si sientes ahora demasiados

Es porque tu corazón se intenta reponer".

"Te prometo que será más fácil,

con un poquito de tiempo.

Recuerda nuestros mejores momentos,

Con una sonrisa y con felicidad".

Bombini y sus padres empiezan a llorar,

Y la abuelita dice su último adiós.

Cuelgan la llamada, con un peso en el corazón

Y papá empieza a llorar.

"Me gustaría que no tuviéramos que partir

Sin un adiós de verdad...

Pero hagámoslo de una manera diferente,

Cuando podamos estirar nuestras alitas:

Salgamos y recordemos

Todas sus cosas favoritas.

Entonces, cuando se anuncia

Que no hay más enfermedad,

Todas las abejitas del panal

Salen a recordar a su Reina,

Que hizo de su hogar,

el lugar más seguro del planeta.

Se reúnen en el río de Londres,

Llevando un ramito de flores.

A la Reina Ida recuerdan

Y la ven partir y navegar.

Lágrimas de todas las abejas

Empiezan a brotar.

Pero en su corazón sienten

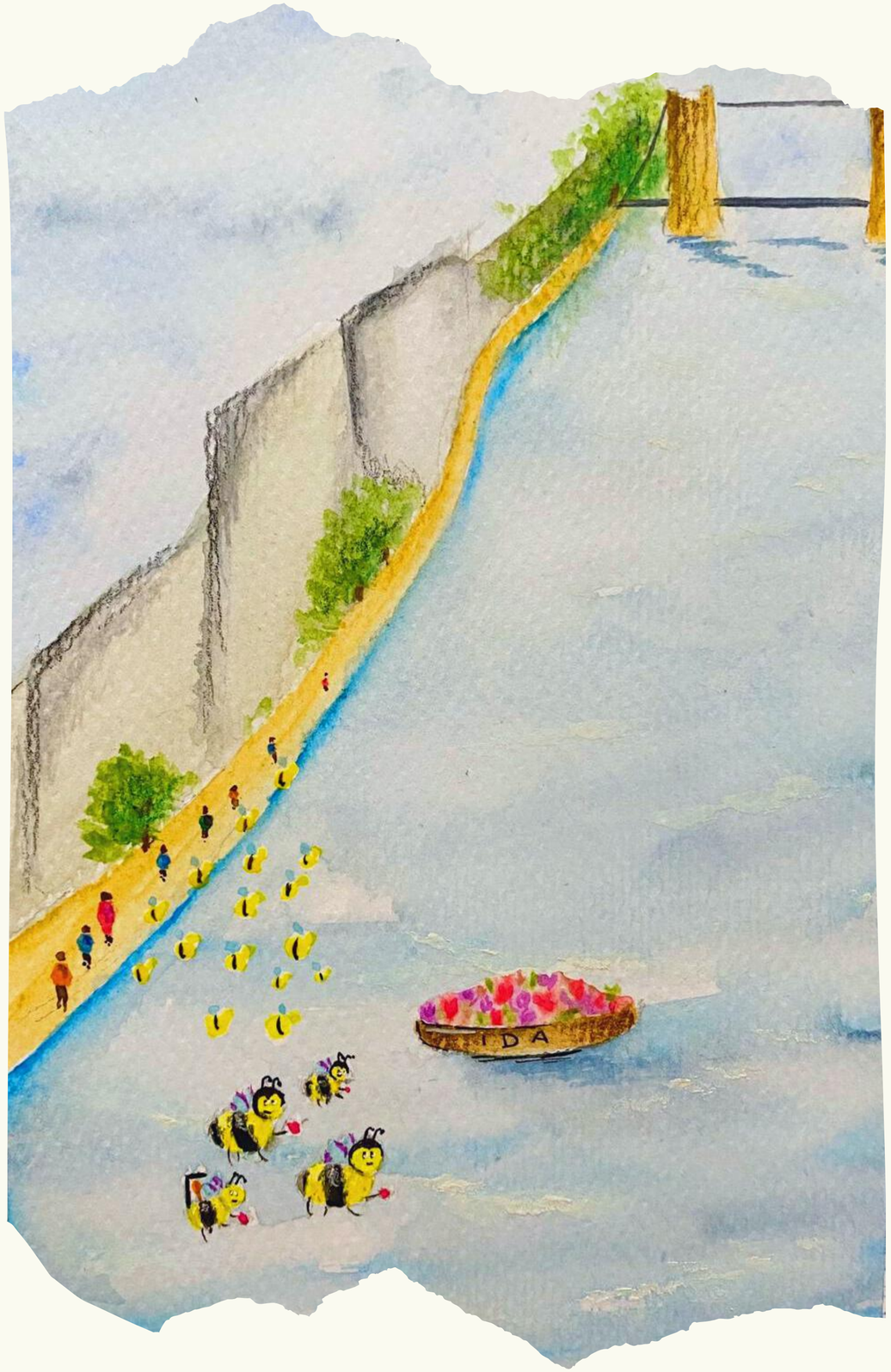
Un resplandor de paz.

La Reina la vida amaba,

Y nunca la desperdiciaba.

Con gotitas de su miel quieren brindar,

Para saborarla, saborearla *de verdad*.



www.bombinithebee.co.uk