

♥ BIZI ♥
CRECE
CONTIGO

• • • • •

BIZI ♥
ZUREKIN
BATERA

Las aventuras de Bizi en el hospital

Biziren abenturak ospitalean



Dentro de cada persona
vive algo muy pequeño...
pero muy importante.



Pertsona bakoitzaren
barruan zerbait txikia bizi
da... baina, txikia izanda
ere oso garrantzitsua dena.





Es una semilla. Se llama BIZI.



Hazi bat da. BIZI du izena.

**BIZI siente todo lo que tú sientes.
Y siempre está contigo.**



BIZIk zuk sentitzen duzun guztia
sentitzen du. Eta beti dago zurekin.



A veces tengo que ir al hospital. Es un lugar con muchas cosas nuevas y eso hace que sienta muchas emociones.



Batzuetan ospitalera joan behar izaten dut. Gauza berri askoz inguraturiko lekua da eta horrek emozio ezberdinak sortzen dizkit.



Es miedo

(Puedes pedir un abrazo)



Beldurra da

(Besarkada bat eskatu dezakezu)



Es tristeza
(puedes dejar que salga)

.....

Tristura da
(irteten utz dezakezu)



Es rabia

**(Puedes coger aire y
soltarlo poco a poco)**

.....

Amorrúa da
(arnasa hartu eta askatu
dezakezu)





Son nervios (puedes pedir a
alguien que te de la mano
para calmarte)

.....

Urduritasuna da (norbaiti
eskua ematea eskatu
dezakezu lasaitzeko)

Es cansancio (Puedes
descansar y coger fuerzas)

.....

Nekea da (Atsedeen hartu eta
zure burua zaindu dezakezu)



En el hospital hay
luces, sonidos y muchas
personas. A veces, no sé
bien qué va a pasar.

.....

Ospitalean argi, soinu eta
pertsona asko daude.
Batzuetan, ez dakit ondo
zer gertatuko den.



Antes de que me pinchen
siento nervios por dentro
y cuando me pinchan
puedo sentir un poco de
dolor.

.....

Zitxada eman aurretik
urduritasuna sentitzen
dut barruan, eta zitxada
ematen didatenean min
pixka bat senti dezaket.



Después de la inyección puedes
sentirte cansado/a.
(Es normal. Tu cuerpo ha hecho
un gran esfuerzo y necesita
descansar.)

.....

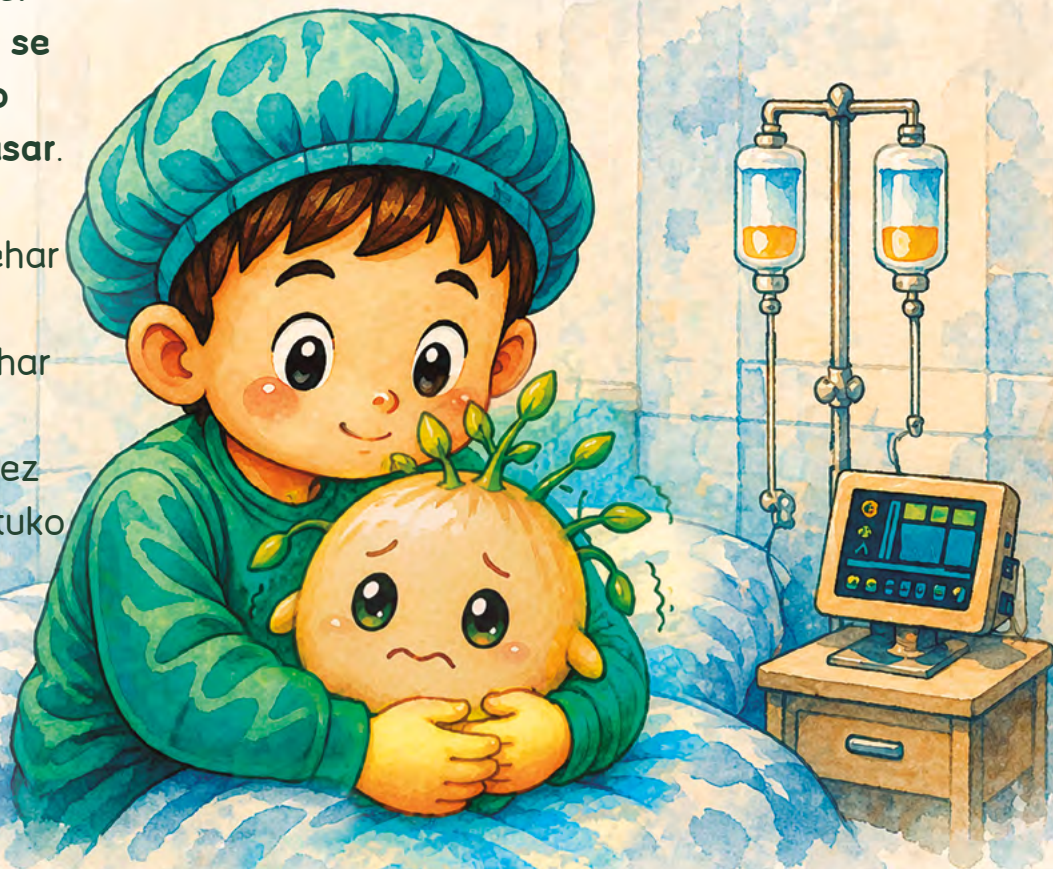
Z Z Z Z
Ziztidaren ondoren nekatuta
senti zaiteke. (normala da. Zure
gorputzak lan asko egin du eta
atseden hartu behar du.)



Cuando me tienen
que operar o hacer
una prueba... BIZI se
encoge porque no
sabe qué va a pasar.

.....

Ebakuntza egin behar
didatenean edo
proba bat egin behar
didatenean... BIZI
uzkurtu egiten da ez
dakilako zer gertatuko
den.



Pero no estoy solo.
Hay personas que me
cuidan y me ayudan.
Eso hace que BIZI se
sienta más seguro.



Baina ez nago bakarrik.
Pertsona batzuek
zaintzen eta laguntzen
naute. Horrek BIZI
ziurrago sentitzea
ahalbidetzen du.



Respiro profundo... BIZI me
recuerda que estoy a salvo.

.....

Arnasa sakon hartzen
dut... BIZIK salbu nagoela
gogorazten dit.



Después de cada paso
difícil, BIZI crece un poquito
más. Porque cada vez que
lo intento, soy valiente.

.....

Pauso zail bakoitzaren
ondoren, BIZI pixka bat
gehiago hazten da. Saiatzen
naizen bakoitzean ausarta
naizelako.



Inspira por la nariz mientras
cuentas 3...

1-2-3... y aguanta 1-2-3

.....

Arnasa hartu sudurretik
zenbatzen duzun
bitartean 3...

Barrura 1-2-3 eta eutsi 1-2-3





Sopla despacio
contando hasta 6...

1-2-3-4-5-6

.....

Bota arnasa poliki 6 arte
zenbatuz:

1-2-3-4-5-6

En el hospital hay
momentos difíciles...
pero también cuidados,
aprendizaje y esperanza.
Estoy aprendiendo a
confiar en el proceso.

.....

Ospitalean une zailak
daude... baina baita
zaintza, ikaskuntza eta
itxaropen uneak ere.
Prozesuan konfiantza
izaten ikasten ari naiz.



También hay momentos
de alegría, de risa y
juegos en los que me
divierto... y BIZI salta de
felicidad conmigo.

.....

Poztasun uneak ere
badaude, barre egin,
jolastu, ondo pasatzen
dut... eta BIZI nirekin
batera pozaren pozez
saltoka ibiltzen da.



Mis emociones pueden
estar todas juntas.

.....

Nire emozio guztiak
elkarrekin egon daitezke.



Las emociones cambian...
y todas tienen su lugar.
Sentirlas es parte de crecer
sano y fuerte. Hablar, pedir
ayuda, respirar y confiar nos
hace más valientes.



Emozioak alda daitezke...
eta guztiek dute bere lekua.
Guztiak sentitzea bidearen zati
garrantzitsua da, osasuntsu
eta indartsu hazteko. Hitz
egiteak, laguntza eskatzeak,
arnasa hartzeak eta konfiantza
izateak ausartago egiten gaitu.



No hay emociones malas.
Todas me enseñan algo y
me ayudan a ser yo. BIZI y
yo podemos con todo. Paso
a paso.



Ez dago emozio txarrik.
Denek zerbait irakasten
didate eta ni neu izaten
laguntzen didate. BIZI eta
biok, elkarrekin, guztiarekin
ahal dugu. Pausoz pauso.



♥ PARA EMMA Y CLAUDIA ♥

Para Emma y Claudia, mis pequeñas semillas valientes, que me enseñaron lo que es la verdadera fortaleza incluso en los momentos más difíciles, y para todos los niños que, como vosotras, siguen encontrando la forma de florecer.



Emma eta Claudiarentzat, nire hazi txiki ausartak, une latzenetan ere benetako gotorlekua zer den erakutsi zidatenak, eta zuek bezala loratzeko modua aurkitzen jarraitzen duten haur guztientzat

SOBRE LA AUTORA



Este cuento nace de la experiencia real de una madre cuya hija ha pasado largos periodos en el hospital.

Durante ese tiempo, surgió una necesidad muy clara: encontrar una forma sencilla y respetuosa de acompañar las emociones que aparecen cuando un niño o niña se enfrenta a una experiencia médica. Así nació BIZI, una semilla que ayuda a poner nombre a lo que sentimos, a entenderlo y a acompañarlo sin miedo. Porque cuando un niño o niña comprende lo que le pasa dentro, todo cambia.

EGILEARI BURUZ

Ipuin hau ama baten benetako bizipenetik jaiotzen da, bere alabak denboraldi luzeak ospitalean egon delako-eta.

Denbora horretan, behar nabarmen bat sortu zen: haur batek esperientzia mediko baten aurrean sortzen diren emozioei modu erraz eta errespetuzkoan laguntzeko bide bat aurkitzea. Horrela sortu zen BIZI. Sentitzen dugunari izena jartzen laguntzen duen hazia da, emozioak ulertzen eta kudeatzen ikastea ahalbidetzen duena. Haur batek bere barruan gertatzen zaiona ulertzen duenean, dena aldatzen delako.

¿QUIÉN ES BIZI?



Bizi es una pequeña semilla que siente lo mismo que tú.

- A veces está contento
- A veces tiene miedo
- A veces se enfada

Y ¡eso está bien!



ALEGRÍA
POZA



DOLOR
MINA



NERVIOSISMO
URDURITASUNA



TRISTEZA
TRISTURA

NOR DA BIZI?



Bizi zuk bezalaxe sentitzen duen hazi txiki bat da.

- Batzuetan pozik dago
- Batzuetan beldurra du
- Batzuetan haserretu egiten da

Eta hori ondo dago!



MIEDO
BELDURRA



ENFADO
HASERREA



CALMA
LASAITASUNA



CANSANCIO
NEKEA



♥ RESPIRA CON BIZI : ARNASA HARTU BIZIREKIN ♥



1

Inspira por la nariz, mientras cuentas 3:

1... 2... 3...



Arnasa hartu sudurretik zenbatzen duzun bitartean 3:
1... 2... 3...



2

Aguanta la respiración contando hasta 3:



Eutsi arnasa honaino zenbatuz 3:
1... 2... 3...



3

Sopla despacio contando hasta 6:

1... 2... 3... 4... 5... 6...



Bota arnasa poliki honaino zenbatuz 6:
1... 2... 3... 4... 5... 6...



REPITE 3 VECES : ERREPIKATU 3 ALDIZ



Todo lo que sientes es importante. Respira... y BIZI crece contigo
Sentitzen duzun guztia garrantzitsua da... Arnasa hartu eta BIZI zurekin hazten da.



26



DENTRO DE CADA PERSONA VIVE UNA SEMILLA MUY ESPECIAL...

BIZI acompaña a su amigo en un momento importante: su visita al hospital. A lo largo del camino, descubren que el miedo, la tristeza o los nervios no son enemigos, sino emociones que necesitan ser escuchadas.

Este cuento nace de la experiencia real de una madre que acompaña a su hija durante largos periodos hospitalarios, y de la necesidad de ayudar a otros niños y niñas a entender lo que sienten.

Una historia cercana y delicada para acompañar, comprender y crecer. Porque todo lo que sentimos también forma parte de nosotros.

PERTSONA BAKOITZAREN BARRUAN HAZI OSO BEREZI BAT BIZI DA...

BIZIk langun bati laguntzen dio une garrantzitsu batean: ospitalera egindako bisitan. Bidean zehar, beldurra, tristura edo urduritasuna ez direla etsaiak ikasiko du, entzunak eta biziak izan behar diren emozioak baizik.

Ipuin hau ama baten benetako esperientziatik jaio da, bere alaba ospitaleko egonaldi luzeetan lagunduz bizi izandako esperientziatik, eta haur gehiagori beren sentimenduak ulertzen laguntzeko.

Istorio bat, laguntzeko, ulertzeko eta hazteko. Sentitzen dugun guztia ere gure barnean dagoelako eta gure parte delako.

