

Tienes en tus manos  
un objeto muy especial



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



## Telar de la pulsera de la amistad

---

En la Fundación Menudos Corazones, este telar tiene un significado muy especial por ser un material de autoayuda recomendado al equipo psicosocial de Menudos Corazones por padres de niños ingresados en el hospital.

Tener a un hijo hospitalizado, a la espera de una intervención de corazón o recién salido de ella, es una de las experiencias más difíciles que un padre o una madre puede vivir. Son momentos muy duros en los que es complicado encontrar la calma y el optimismo necesarios para ayudar a tu hijo y mantener la estabilidad emocional de toda la familia.

En esas situaciones, algunos padres de Menudos Corazones descubrieron los beneficios que les reportó el telar de hacer pulseras que te presentamos.

- Es una tarea sencilla que reduce el estrés y la ansie-

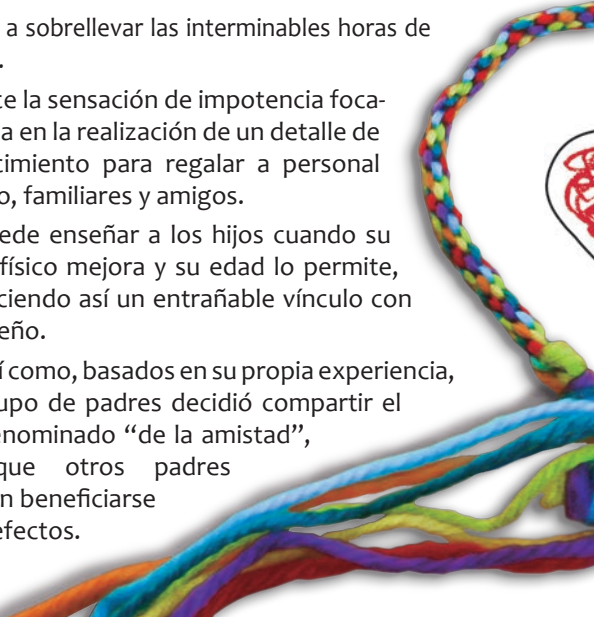


dad permitiendo desconectar a través de la concentración en el trabajo.

- Ayuda a la autoestima gracias a la creación de algo útil y bello.
- Es muy fácil de realizar y se puede abandonar y retomar en cualquier momento, sin que interfiriera en el cuidado de los niños.

- 
- Ayuda a sobrellevar las interminables horas de hospital.
  - Reduce la sensación de impotencia focalizándola en la realización de un detalle de agradecimiento para regalar a personal sanitario, familiares y amigos.
  - Se puede enseñar a los hijos cuando su estado físico mejora y su edad lo permite, estableciendo así un entrañable vínculo con el pequeño.

Y fue así como, basados en su propia experiencia, este grupo de padres decidió compartir el telar denominado “de la amistad”, para que otros padres pudieran beneficiarse de sus efectos.



## En los hospitales y en tus manos



Por eso el telar forma parte de nuestro Kit de Acogida a las familias cuando llegan al hospital con un hijo con cardiopatía congénita. El Kit contiene además de información sobre nuestro acompañamiento, material especializado y de apoyo, este telar artesanal, hecho a mano por padres y voluntarios.

Queremos compartir contigo la posibilidad de unirme a esta cadena de solidaridad. Por eso hemos mandado nuestro telar a la imprenta para que pueda llegar a tus manos y a las de muchas personas solidarias como tú.

***¡Muchas gracias por ayudarnos  
a seguir ayudando!***

## Instrucciones

---

1. Junta los 7 hilos y anuda uno de los extremos e introdúcelos por el círculo central del disco, sujetándolos por la parte trasera.
2. Coloca un hilo en 7 de las 8 ranuras del disco, dejando una ranura libre.
3. Gira el disco de tal manera que la ranura vacía quede justo en frente de ti, mirando hacia abajo.
4. Cuenta 3 hilos hacia tu derecha, coge ese hilo y mé-telo en la ranura que está libre.





5. Gira el disco a la derecha para que la ranura ahora vacía quede de nuevo en frente de ti y mirando hacia abajo.
6. Repite, repite y repite los pasos 4 y 5 hasta que ya no puedas seguir trenzando más porque los hilos no alcancen las ranuras.
7. Saca con cuidado las hebras de las ranuras para que no se deshaga la pulsera.
8. Coge 3 hilos por un lado y 4 por otro y anuda para que no se te deshaga la pulsera.
9. Puedes rematarla haciendo un nudo corredizo o con cierre especial.

# menudos corazones

Adquiriendo este telar, enlazas tus latidos a los de los niños con problemas de corazón.

Al tejer tu pulsera, recuerda el propósito original del telar: acompañar a los padres de niños con cardiopatías congénitas en su duro y, a veces, largo proceso de hospitalización.

**Tú también les estarás acompañando. ¡Gracias!**



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

## Centros:

C/ Doctor Castelo, 49, 28009 Madrid

Paseo Doctor Vallejo Nájera,  
esquina C/ Ercilla 41, 28005 Madrid

Tel.: 91 373 67 46