

Mira mi cuidado  
Look at my care



Aurora Guerra

# Aurora Guerra



Her passion for writing has been considered worthy of several awards: She received the first prize in the eighth edition for stories of the Tribuna Médica for "El día de hoy". First prize of the fourth short story competition Don Daniel de la Rebotica for "Las manos de Yasmín". The second prize in the third short story competition Ramón y Cajal of Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid for "Tomás y los medios". The first prize in story competition of the Medical Economics for "Manuel me mira a los ojos". The first prize in prose of the Asociación de Farmacéuticos de Artes y Letras for "Cancún veinte diez". She won the second prize of the Literatura en prosa FAES for "Epifanía" and first prize in story competition of the Medical Economics for "Una nueva categoría".

However, prose was not sufficient. Poetry also appeared in light bearing fruit: The prize for youth of the publisher La Muralla for the collection of poems "Nosotros dos" in Spanish and Portuguese. The first prize in the poetry competition of the Asociación

Española de Médicos Escritores y Artistas for "Tanto tiempo en tus brazos". The first prize of poetry competition of the Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas for "Desde dentro de la piel". The second prize in poetry Antonio Machado of the Fundación Ferrocarriles Españoles for "Meteoro en la huella". The second prize of literature in verse for "Madrid contradicción" and first prize for "Quiero ser mar" of the Asociación de Farmacéuticos de Artes y Letras. The first prize of poetry of the IV Certamen Iberoamericano de las Artes for the collection of poems " La música impaciente". She won the second prize in poetry Antonio Machado of the Fundación de Ferrocarriles Españoles for "Pentámero".

Mira mi cuidado/Look at my care is her latest work, a collection of poems aimed at children, after "Mira lo que tengo", "Look what I've got", "Mira lo que hago"/"Look what I'm doing", "Mira lo que aprendo"/"Look what I'm learning", "Mira lo que adivino"/"Look what I guess" and ¡Mira... mi fantasía!/Look.... my fantasy!. Reading these poems is not sufficient. One must live them, act them, and sing them. We all can, in this way, be a little like children, living again that part in them that still continues inside us, and that we sometimes forget.

**Aurora Guerra is Professor of Dermatology, Complutense University, Madrid, and Head of the Department of Dermatology, University Hospital 12 de Octubre, Madrid.**

# Aurora Guerra



Su pasión por las letras se ha visto colmada con múltiples galardones: Primer Premio del octavo concurso de cuentos de Tribuna Médica por la obra “El día de hoy”. Primer Premio de la cuarta edición del concurso de cuentos Don Daniel de la Rebotica, por la obra “Las manos de Yasmín”. Segundo Premio del tercer certamen de relato corto Ramón y Cajal del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid por la obra “Tomás y los medios”. Primer Premio del certamen de relatos convocado por Medical Economics con la obra “Manuel me mira a los ojos.” Primer Premio de literatura en prosa de la Asociación de Farmacéuticos de Artes y Letras, por la obra “Cancún veinte diez”. Accésit al Premio de literatura en prosa FAES por la obra “Epifanía”, y Primer Premio del certamen de relatos de Medical Economics por la obra “Una nueva categoría”.

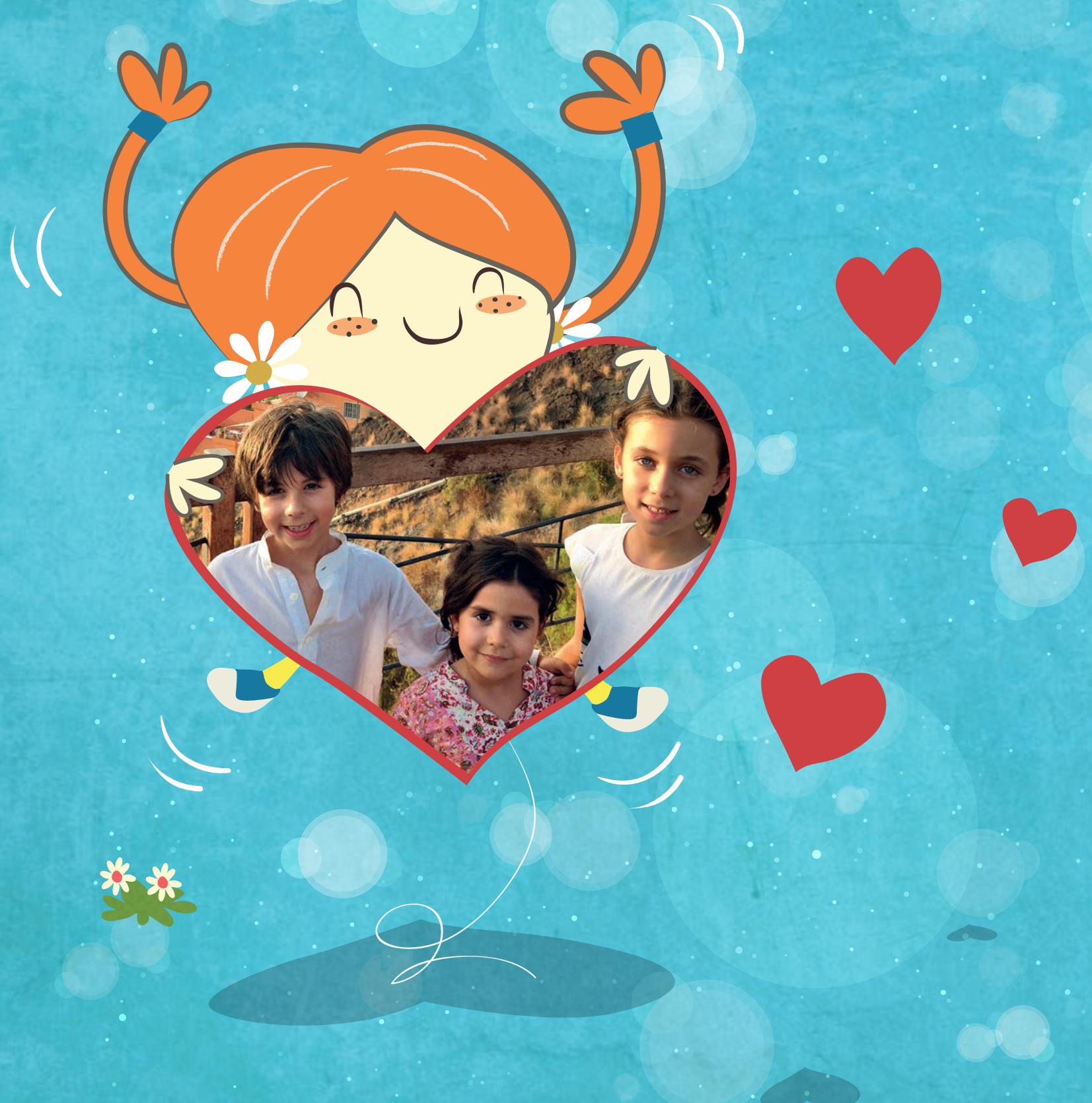
Pero la prosa no era suficiente.

También la poesía salió a la luz dando su fruto: Premio de Juventud de editorial La Muralla por el poemario “Nosotros dos”

en castellano y portugués. Primer Premio del concurso de poesía de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas por el poema “Tanto tiempo en tus brazos”. Primer Premio del certamen poético de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas por la obra “Desde dentro de la piel”. Accésit al Premio de Poesía Antonio Machado de la Fundación de Ferrocarriles Españoles por la obra “Meteoro en la huella”. Segundo Premio de literatura en verso por la obra “Madrid contradicción” y Primer Premio por “Quiero ser mar” de la Asociación de Farmacéuticos de Artes y Letras. Primer Premio de Poesía del IV Certamen Iberoamericano de las Artes por el poemario “La música impaciente”, Accésit al Premio de Poesía Antonio Machado de la Fundación de Ferrocarriles Españoles por la obra “Pentámero”.

Mira mi cuidado/*Look at my care* es su última obra, de una colección de poesía dirigida a los niños, después de “Mira lo que tengo”, “*Look what I've got*”, “Mira lo que hago/*Look what I'm doing*”, “Mira lo que aprendo/*Look what I'm learning*”, “Mira lo que adivino/*Look what I guess*” y ¡Mira... mi fantasía!/*Look....my fantasy!*. Leer estos versos no es bastante. Hay que vivirlos, dramatizarlos, cantarlos. Todos podemos ser así un poco más niños, reviviendo la parte de ellos que aún sigue en nosotros, y que a veces olvidamos.

**Aurora Guerra es Profesora Titular de Dermatología de la Universidad Complutense y Jefa de Sección de Dermatología del Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.**



## Sois vosotros

Tengo un amor diferente.  
Es un amor especial  
que se acurruca en mis brazos  
y a veces echa a volar.  
Lo siento aunque no se vea  
como el aire al respirar.  
Crece cuando estáis muy cerca  
y si no estáis, crece más.  
No podré perderlo nunca,  
como mi sombra al andar.

Alfonso, Claudia, Sofía:  
Sois vosotros. ¿No es verdad?



## It's you

I have got a different love.  
It is a special love  
that snuggles in my arms  
and sometimes starts flying.  
I feel it although it is not visible  
like the air you are breathing.  
It grows when you are very near  
and if you are far, it grows more.  
I could never lose it  
like my shadow when I am walking.

Alfonso, Claudia, Sofía:  
It's you. Isn't this true?

© 2017 AURORA GUERRA  
© 2017 MEDA PHARMA, S.L.

Editado por/Edited by MEDA PHARMA, S.L.

Traducido por/Translated by:  
*Leena Marjatta Siitonen*

Impreso en España por/Printed in Spain: Nilo Industria Gráfica, S.A.

Concepto creativo y diseño gráfico realizado por bitaminia+  
Creative concept and graphic design made by bitaminia+

ISBN: 978-84-697-2542-9  
Depósito legal/Legal Deposit: M-13416-2017

Reservados todos los derechos. Este libro no se podrá reproducir ni transmitir en su totalidad ni en parte por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, por ejemplo fotocopias, microfilm o grabaciones, ni con ningún sistema de almacenamiento y recuperación de la información, sin el permiso previo de la autora y del editor.

Reserved all rights. This book can not be reproduced or transmitted in its totality or part of it by any media even if it's an electronic media or mechanic one, such us photocopies, microfilms or recordings, not even with a storage system and information retrieval, without a previous order from the autor or the editor.



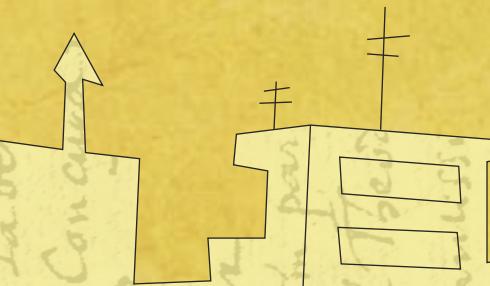
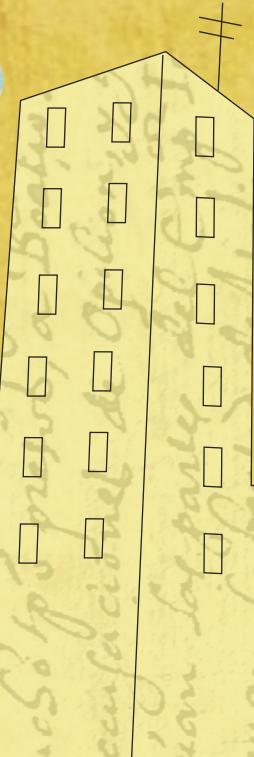
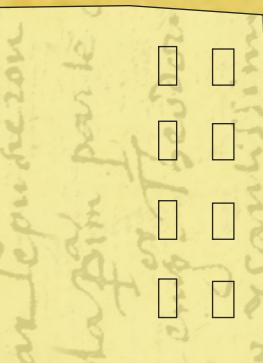
Me protejo del sol	
I'm protecting myself from the sun	
Me lavo las manos antes de comer	
I wash my hands before each meal	
Me protejo del frío	
I'm covering myself because it is cold	
Me ducho	
I have a shower	
Mi lunar	
My mole	
Tengo gafas	
I have got glasses	
Los piojos	
The lice	
Mi dermatitis	
My dermatitis	
¿Alergia alimentaria? ¡Uf!...	
Food allergy? Phew!...	

# Índice/Index

6	Me curo mi herida	24
7	I will heal my wound	25
8	¡Cuidado con las bacterias!	26
9	Take of the bacteria!	26
10	Tengo gripe	28
11	I have got the flu	29
12	¡Vaya con la rinitis!...	30
13	Away with the rhinitis!...	31
14	Las verrugas	32
15	The warts	33
16	Me alimento bien	35
17	I nourish myself well	35
18	La varicela	37
19	Chickenpox	37
20	El acné	38
21	The acne	39
22	Mi pierna rota	40
23	My leg is broken	41
	Me voy a dormir	42
	I go to bed	43

# Me protejo del sol

Sale el sol con tanta fuerza,  
y mi piel es tan blanquita  
que me quemaré sin duda  
si no me pongo cremita.  
Además tengo cuidado  
según qué hora del día:  
Sé que el sol está enfadado  
si mi sombra es pequeñita.  
Entonces me tapo bien,  
y bebo agua fresquita.





# I'm protecting myself from the sun

Sun rises with such force,  
and my skin is so white  
that without doubt  
I would get burned  
if I didn't put cream on.  
Also, I must take care of it  
according to the hour of the day:  
I know that the sun is disappointed  
if my shadow is tiny.  
Then I cover myself up well,  
and drink cool water.





# Me lavo las manos antes de comer

Las froto bien con jabón.  
Las uñas con el cepillo.  
El agua para aclarar  
y después cerrar el grifo.  
Me seco arriba y abajo.  
Las miro... ¡y ya estoy limpio!

Ahora puedo comer  
sin miedo mi bocadillo.  
(No sea que por guarrete,  
coma pan, jamón, y... ¡bichos!)

# I wash my hands before each meal

I brush my hands well with soap  
and my fingernails with a brush.  
I rinse them with water  
and then I close the tap.  
I dry them up and down.  
I look at them... and so I am clean!

Now I can eat  
without any worry my sandwich.  
(It won't be rubbish,  
to eat bread, ham and... bugs!)



# Me protejo del frío

- Me pongo guantes y gorro.  
La bufanda para el cuello,  
las botas con calcetines,  
y el abrigo para el cuerpo.  
Por debajo camiseta.  
¡Es que hace mucho viento!
- No quiero ser descuidado  
y enfermar en este invierno.



# I'm covering myself because it is cold

I put on gloves and a cap.  
A scarf around my neck,  
boots with socks,  
and the coat on my body.  
Underneath I put a shirt.  
Because it is very windy!

I don't want to be careless  
and get sick this winter.

## Me ducho

¡Qué buena es la ducha  
con agua y jabón!  
Caliente o fresquita  
con frío o calor.  
¡Qué limpia me quedo!  
¡Con qué buen olor!

Así cada día  
para estar mejor.



# I have a shower

The shower is so good  
with water and soap!  
Hot or cool  
when it is cold or warm.  
I become so clean!  
And I smell good!

So every day  
in order to feel better.





## Mi lunar

Mi gato tiene lunares  
y también la mariquita.  
Y el leopardo... ¡millares!  
Y la vaca, en cada esquina.  
A mí me ha salido uno  
debajo de la camisa.  
Cuando lo ve mi hermanito  
se desternilla de risa.

(Es como una luna negra  
en el cielo de mi tripa).



## My mole

My cat has got moles  
and the ladybug, too.  
And the leopard... millions!  
And the cow has them in every place.  
For me has appeared one  
under my shirt.  
When my little brother sees it  
he will sneer of laughter.

(It is like a black moon  
in the sky of my stomach.)

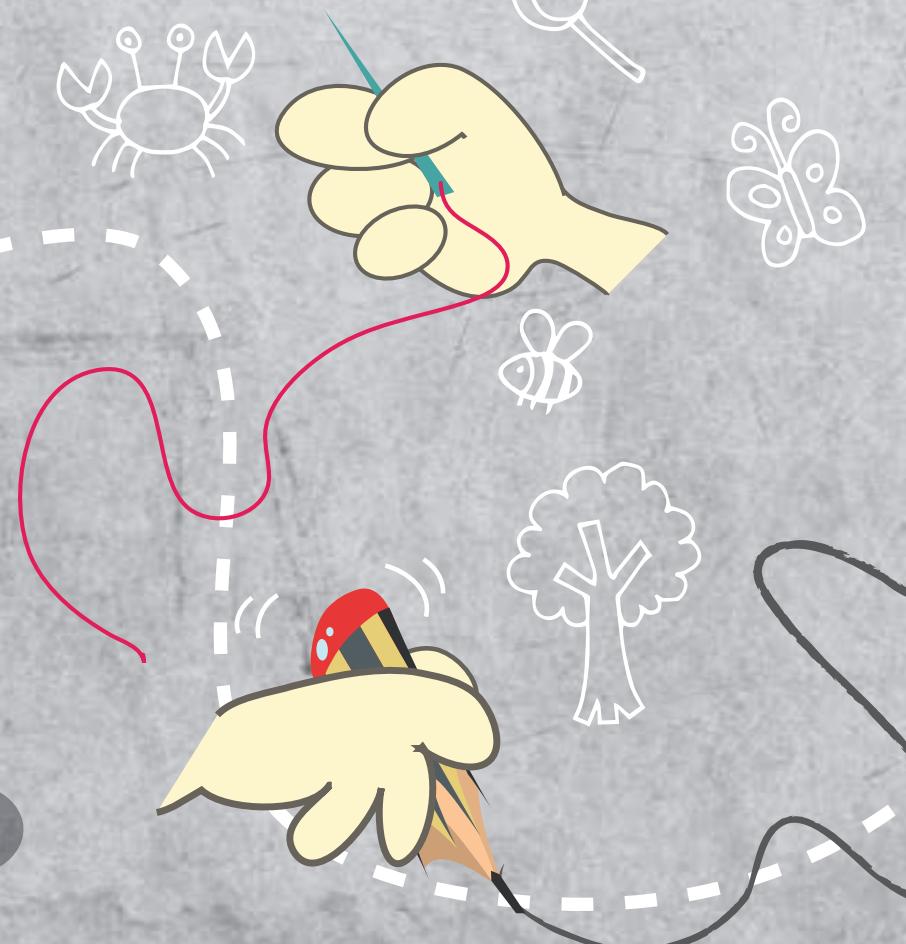


# Tengo gafas

Desde que me he puesto gafas  
he aprendido a sumar,  
a leer en libros grandes,  
a coser y a dibujar.

-¿Te has vuelto sabia de pronto?

-Es que ahora veo más.





## I have got glasses

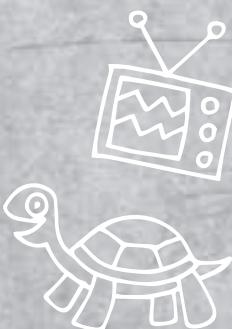
Since I have put on glasses,  
I have learned to add,  
to read big books,  
to sew and to draw.

- You became quickly very wise?

- It is that now I see more.

$$\begin{array}{r} 2 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$$

4





## Los piojos

Me gusta tu gato.  
Me gusta mi perro.  
Pero no me gustan  
piojos en el pelo.  
Me pican de día,  
también si me duermo,  
cuando voy al parque  
y hasta en el colegio.

Pero se irán pronto  
con el tratamiento.  
Hay que hacerlo bien.  
¡No nos rendiremos!



# The lice

I like your cat.  
I like my dog.  
But I do not like  
lice in the hair.  
They prick me during the day  
also if I am sleeping,  
when I go to the park  
and even at school.

But they go away quickly  
with the treatment.  
It must be done well.  
We won't give up!





## Mi dermatitis

Tengo colores  
en las mejillas  
y tengo escamas  
en la rodillas.  
Si me desnudo  
todo me pica,  
y si me rasco  
me hago heridas.

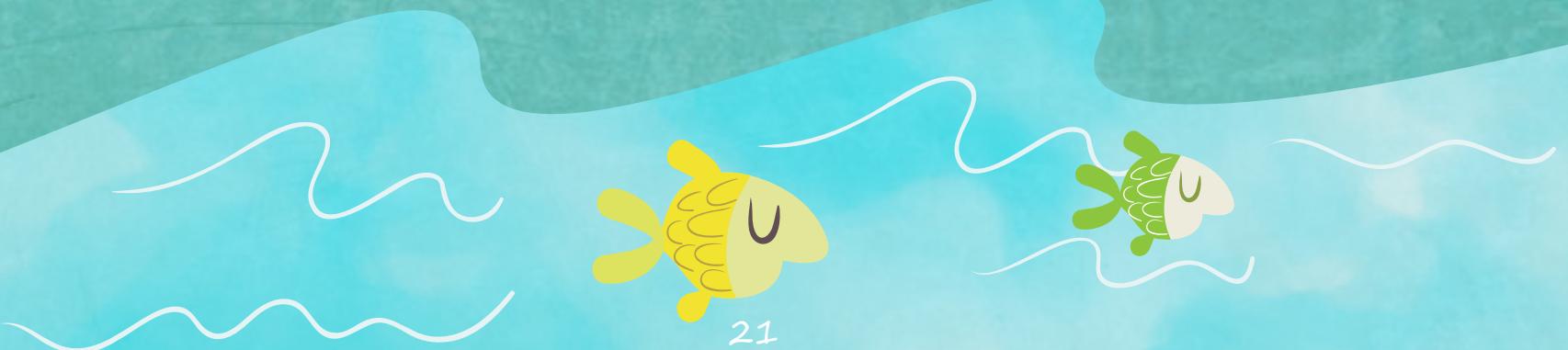
Mi dermatitis  
pide: ¡cremita...!



## My dermatitis

I have got colored spots  
in my cheeks  
and I have got scales  
in my knees.  
If I take off clothes  
everything pricks me,  
and if I scratch it,  
I wound myself.

My dermatitis  
asks for: cream...!



# ¿Alergia alimentaria? ¡Uf!... ↗



Mañana tengo una fiesta,  
¡qué bien me lo pasaré!  
Vienen payasos que cantan  
y bailan con los dos pies.  
Habrá merienda muy rica  
y refrescos que beber.

(Tengo que tener cuidado  
a la hora de comer,  
porque aunque todo me gusta,  
no todo me sienta bien).



Si me ofrecen alimentos  
“peligrosos” les diré:  
-No gracias, que tengo alergia  
y no lo puedo comer.

# Food allergy? Phew!...

Tomorrow I will have a party  
that I will enjoy so much!  
There will come clowns to sing  
and dance with two feet.  
There will be very delicious food  
and soft drinks to drink.

(I must be careful  
at the time of eating,  
because although I like it all,  
not everything feels good to me).

If they serve me  
“dangerous” food, I will tell them:  
-No, thank you,  
I am having food allergy  
and cannot eat it.





## Me curo mi herida

Me he caído en el parque  
y me he hecho un raspón.  
Se me ha llenado de sangre  
y de tierra. ¡Qué dolor!  
Tengo la rodilla herida  
y necesito un bastón.

Papá me ha curado pronto:  
me ha lavado con jabón  
y me ha puesto una tiritita.

¿A que mola mogollón?

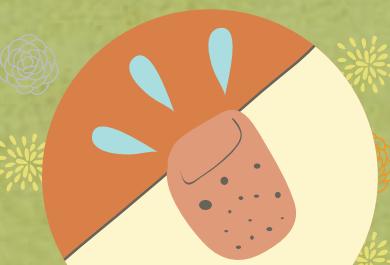
# I will heal my wound

I have fallen in the park  
and got a scrape.

I was full of blood  
and soil. What a pain!  
My knee is wounded  
and I need a stick.

My Dad quickly cured me:  
he washed me with soap  
and put on the wound a band aid.

What a strange thing!



# ¡Cuidado con las bacterias!

En el aire y en la tierra,  
en el cielo y en el suelo  
viven y crecen bacterias  
aunque yo nunca las veo.

Y es que son tan pequeñitas  
que con mis ojos no puedo.

Algunas son peligrosas  
pero yo no tengo miedo  
porque con agua y jabón  
protejo todo mi cuerpo.

# Take off the bacteria!

In the air and in the soil,  
in the sky and in the earth  
are living and growing bacteria,  
although I never see them.

It is because they are so small  
that I cannot see them with my eyes.

Some of them are dangerous,  
but I am not afraid,  
since with water and soap  
I protect my whole body.



# Tengo gripe

Me arde la frente.  
Tengo mucho sueño.  
Siento tanta sed  
como en el desierto.  
Cuando toso fuerte  
se me rompe el pecho.  
No puedo tragar.  
Me molesta el cuello.

Es que tengo gripe.  
¿Me cuentas un cuento?

Es la medicina  
que no me da miedo.



# I have got the flu

My face is burning.  
I am so sleepy.  
I am as thirsty  
as in the desert.  
When I cough hard,  
my breast breaks.  
I cannot swallow.  
My neck aches.

It's because I have got flu.  
Will you tell me a story?  
It is a medicine  
of which I am not afraid.



# ¡Vaya con la rinitis!...

Tengo muchos estornudos.  
Me gotea la nariz.  
Empiezo a hablar y no acabo  
con tanto jachum!, tanto jachisss!  
No son polvos pica pica  
pero lo parecen. Sí.

Es mi alergia: es mi rinitis  
que no me deja dormir.  
Tomaré mi medicina  
y así me podré reír.

¡Que ya no tengo estornudos!  
Ja, ja, ja, ja, ji, ji, ji...





## Away with the rhinitis!...

I'm sneezing a lot.  
My nose is dripping.  
I try to speak but cannot  
because of so much achoo! and achoosssss!  
They are not dust that prick  
but they look the same. Yes.

It's my allergy: my rhinitis  
that does not let me sleep.  
I would take my medicine  
and with it I could laugh.

No more sneezing!  
Hahaj, hee, hee...



## Las verrugas

Hace un mes tengo en mi mano  
unas verrugas.  
Parecen unas montañas.  
¡Mira que chulas!  
Y como son contagiosas,  
-de eso no hay duda-  
ni me toco ni me muerdo  
dedos y uñas.

(Las borrará de mi mano  
una por una).





## The warts

Since a month I have in my hand  
some warts.  
They look like mountains.  
Look how cool!  
And since they are contagious  
-without any doubt-  
I won't touch or bite  
my fingers and nails.

(I would take them off my hand  
one by one.)





# Me alimento bien

Nunca me dejo  
nada en el plato,  
ni para el perro  
ni para el gato.  
¡Cuánto me gusta  
esta verdura!  
Por las acelgas  
tengo locura.  
Y la merluza,  
y la pescadilla...  
¡Cómo me saben  
a golosina!  
La fruta siempre  
en mi menú.  
Me la termino  
antes que tú.  
Yo nunca pido  
tarta y bizcocho.  
(Eres un tonto  
y un mentiroso.)

## I nourish myself well

I never leave  
any food on the plate,  
nothing for the dog  
or for the cat.  
I like this vegetable  
so much!  
I am crazy  
about chards.  
And of hake  
and whiting...  
How I savor  
a candy!  
There are always  
fruit in my menu.  
And I am finished  
before you.  
I never ask for  
cake and biscuits.  
(You are a fool  
and a lier.)





## La varicela

Me han salido muchos granos  
y me pican a rabiar.  
Están en todo mi cuerpo,  
incluso en el paladar.  
Tengo fiebre, estoy malita  
y no me puedo rascar.

Pero entonces, ¿por qué pica?  
¡Es tonta esta enfermedad!



## Chickenpox

I have got lots of grains  
that prick me to rage.  
They are on my whole body,  
including the palate.  
I have fever, I feel bad  
and I cannot scratch myself.

But then, why does it prick?  
This illness is mad!

# El acné

Mi hermano se ha levantado  
con un grano en la nariz  
muy rojo, grande y redondo.

Dice que no va a salir  
ni a jugar ni a pasearse,  
que otra vez se va a dormir.

-No seas tonto que se cura  
con el gel: así... así...  
Cada noche ¡no te olvides!  
y el acné se irá al fin.

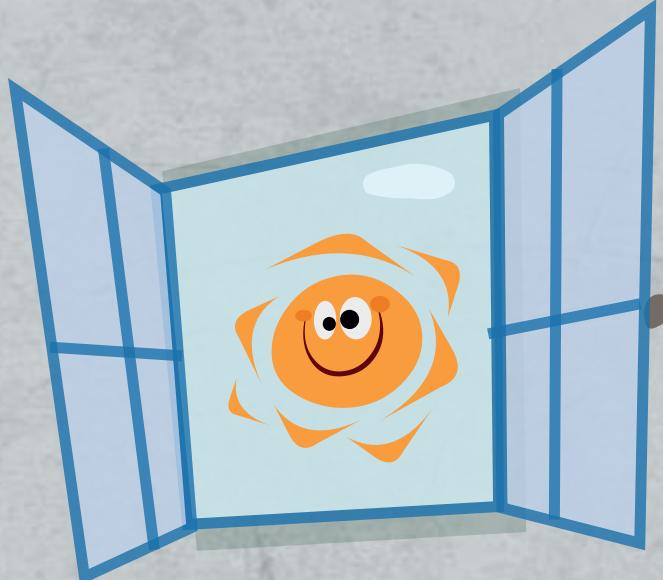


# The acne

My brother woke up  
and had a grain in the nose  
very red, big and round.

He says he won't go out  
either to play or to walk  
but go to bed again.

-Don't be a fool. It will heal  
with a gel: like this... and this...  
Put it every night, do not forget!  
and the acne will go away.





## Mi pierna rota

Con mis dos muletas  
ando sin temor.  
Resuenan mis pasos:  
Toc, toc, toc, toc, toc...  
La escayola es dura  
y me da picor.

Mis amigos dicen:  
¿juegas al balón?

Y yo les respondo:  
¡Mañana mejor!



# My leg is broken

With my two crutches  
I walk without fear.  
My steps are sounding:  
Toc, toc, toc, toc, toc...  
My plaster is hard  
and scratches me.

My friends say:  
will you play ball?

And I tell them:  
It's better tomorrow!





Z  
Z  
Z

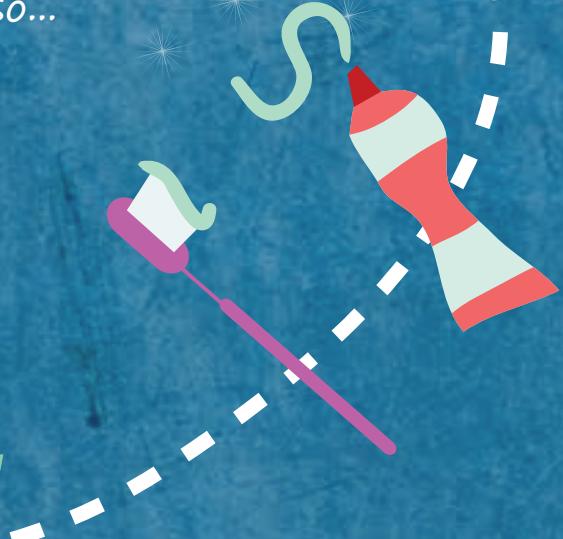
## Me voy a dormir

Cuando se hace de noche  
mi cara se vuelve loca:  
se me cierran los ojitos  
y se me abre la boca.

-Eso es que tienes sueño.  
Pues a recoger tus cosas.  
Hay que lavarse los dientes.  
Luego te quitas la ropa  
Y te pones el pijama.

¿No se te olvida una cosa?

-Hacer pis y darte un beso...  
y soñar bellas historias.



# I go to bed

When night comes  
My face becomes crazy:  
my eyes close  
and my mouth opens...

-It is because you must sleep.  
So go to collect your things.  
You must wash your teeth.  
Then you will take off clothes  
and put on the pyjama.

Aren't you forgetting something?

-Go pee pee, and give a kiss...  
and dream beautiful dreams.





Este libro es un material educativo para utilización del médico como herramienta de formación del paciente pediátrico en la salud de la piel.



# Iniciación

- Querido niño: ¿qué vas a hacer con este libro?
- Pues... mirar los dibujos, escuchar y leer las poesías, y aprender muchas cosas...
- Pero, ¿tú sabes lo que es una poesía?
- Pues sí. Es... unas palabras juntas que cuando se leen parecen música, aunque no se canten.
- Eres un niño muy listo. En realidad, creo que eres un poeta pequeño, tan grande como el gigante más gigantesco del mundo.

¿Para qué más explicaciones? Los niños nos sorprenden mucho más que cualquier misterio desenmascarado, o que cualquier grandioso invento recién nacido. Los niños aprecian todo, descubren todo, se merecen todo.

Aún así, humildemente, me he atrevido a competir con ellos mismos llenando su boca y su alma de palabras conocidas o nuevas, palabras que pueden bailar entre sus labios y sus ojos, que pueden ser amigables compañeras de viaje en el aprendizaje de la vida, y, lo que es mas importante, palabras que les pueden enseñar que en cada pequeña o gran cosa existe belleza si su corazón sabe encontrarla.

Yo no sé qué es mas hermoso: si la poesía o los niños. Tal vez sean lo mismo.

## Aurora Guerra

COLECCIÓN Mira...

- 1- *Mira lo que tengo*
- 2- *Look what I've got*
- 3- *Mira lo que hago/Look what I'm doing*
- 4- *Mira lo que aprendo/Look what I'm learning*
- 5- *Mira lo que adivino/Look what I guess*
- 6- *¡Mira... mi fantasía!/Look... my fantasy!*
- 7- *Mira mi cuidado/Look at my care*

# Initiation

- Dear child, what would you like to do with this book?
- Well... see pictures, listen to and read poems and learn many things...
- But do you know what is a poem?
- Well yes. It's ... some words put together so that when you read them it's like music although you don't sing them.
- You're a very clever child. Really, I think you're a little poet, as big as the biggest giant of the world.

What for are these explanations? Children surprise us more than any unmasked mystery or any recently discovered invention. Children appreciate all, discover all, are worthy of all.

Even so, I have modestly dared to compete with them by filling their mouth and their soul with words, familiar or new, words that can dance on their lips and in their eyes; words that can be a friendly travel company when learning about life, what's most important, words that show how in every small or great thing resides beauty – if their heart only knows how to find it.

I don't know which are more beautiful: poems or children. In some way they might be the same.

## Aurora Guerra

COLLECTION Mira...

- 1- *Mira lo que tengo*
- 2- *Look what I've got*
- 3- *Mira lo que hago/Look what I'm doing*
- 4- *Mira lo que aprendo/Look what I'm learning*
- 5- *Mira lo que adivino/Look what I guess*
- 6- *¡Mira... mi fantasía!/Look... my fantasy!*
- 7- *Mira mi cuidado/Look at my care*

Descubre un mundo de poesía en [www.auroraguerra.com](http://www.auroraguerra.com)  
Discover a world of poetry in [www.auroraguerra.com](http://www.auroraguerra.com)

