

Yo cuido mi bienestar emocional

Cuaderno de actividades para la niñez



Primera edición, abril 2024.

Todos los derechos reservados. El contenido presentado en este libro pertenece al Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico (el “Fideicomiso”). Sólo se permite su reproducción o distribución total o parcial para fines educativos mientras se refiera a la obra original, sus autores y al Fideicomiso. Ninguna parte de este trabajo podrá ser reproducida o distribuida, en exacto o en derivado, para fines comerciales.

ISBN 979-8-218-40686-8

Este proyecto ha sido posible gracias al financiamiento proporcionado por el Departamento del Tesoro de EE. UU., el Plan de Rescate Estadounidense, los Fondos de Recuperación Estatales y Locales, los Fondos de Recuperación Fiscal Estatal y Local por Coronavirus (CSFRF, por sus siglas en inglés), a través de su beneficiario “AAFAF” y su sub-beneficiario, el Fideicomiso.

Reconocemos las valiosas contribuciones del equipo que ha colaborado en el desarrollo de este libro para el Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, un programa del Fideicomiso:

Experta en trauma

María Isabel Coss Guzmán, PhD

Escritora

Gabriela Joglar Burrowes, MA

Ilustradoras

Rosa A. Colón Guerra, MA

Adriana C. García Soto, MA

Otros colaboradores

Gabriella Tarrats Irizarry, BA

Alexandra M. Rivera Ulloa, MSW

Alexandra Ortiz Martínez, MS

Rachel Millán Rodríguez, MS

Emmanuel Ocasio Hernández, BA

Luis H. Rodríguez Ocasio, BI

Directora de la División Enlace Comunitario

Gabriela A. Algarín Zayas, MPH

Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

Directora Ejecutiva

Marianyoly Ortiz Ortiz, PhD, BCE

Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

Principal Oficial Ejecutiva

Ing. Luz A. Crespo Valentín

Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico

También, agradecemos a los niños y niñas de Loíza por dirigirnos a través de sus experiencias y perspectivas de vida; y a todas las organizaciones públicas y privadas que trabajan día a día para proteger a la niñez.

Libro impreso en Puerto Rico.

Les damos la bienvenida a este cuaderno de actividades para promover el bienestar emocional. En este cuaderno encontrarán actividades divertidas para ayudarles a identificar, nombrar y expresar sus emociones y prepararse mejor para manejar situaciones difíciles. Este cuaderno acompaña los libros infantiles *Lluyú* y *Los vejigantes valientes*, escritos con un enfoque informado en trauma y de la mano de un equipo interdisciplinario, para ayudar a trabajar sentimientos difíciles causados por eventos de cambio climático y violencia comunitaria. Recomendamos utilizar este cuaderno luego de leer los libros, aunque también se puede completar de forma independiente.

Deseamos que los ejercicios en este cuaderno les traigan alegría, y que al compartirlo con sus amistades, familiares y comunidades surjan conversaciones interesantes, así como oportunidades de reflexión y recuperación.

Así que, mucho ánimo en la realización de las actividades, y ¡manos a la obra!

Atentamente,

La División de Enlace Comunitario del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, un programa del Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



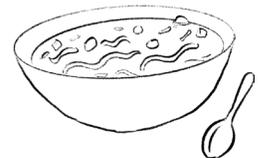
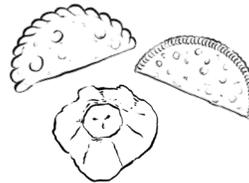
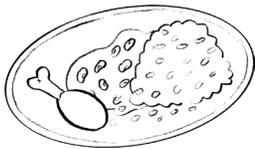
Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

¡Hola! Yo soy...

Completa los espacios en blanco con datos básicos sobre ti.

- Mi nombre es _____ y mis apellidos son _____.
- Tengo _____ años y mi cumpleaños es el _____ día _____ mes _____ año.
- Vivo en la comunidad _____ del municipio de _____ en Puerto Rico.
- El nombre de mi cuidador o cuidadora es _____.

De estas opciones, dibuja un círculo alrededor de tu plato de comida favorito:



Mis actividades y pasatiempos:

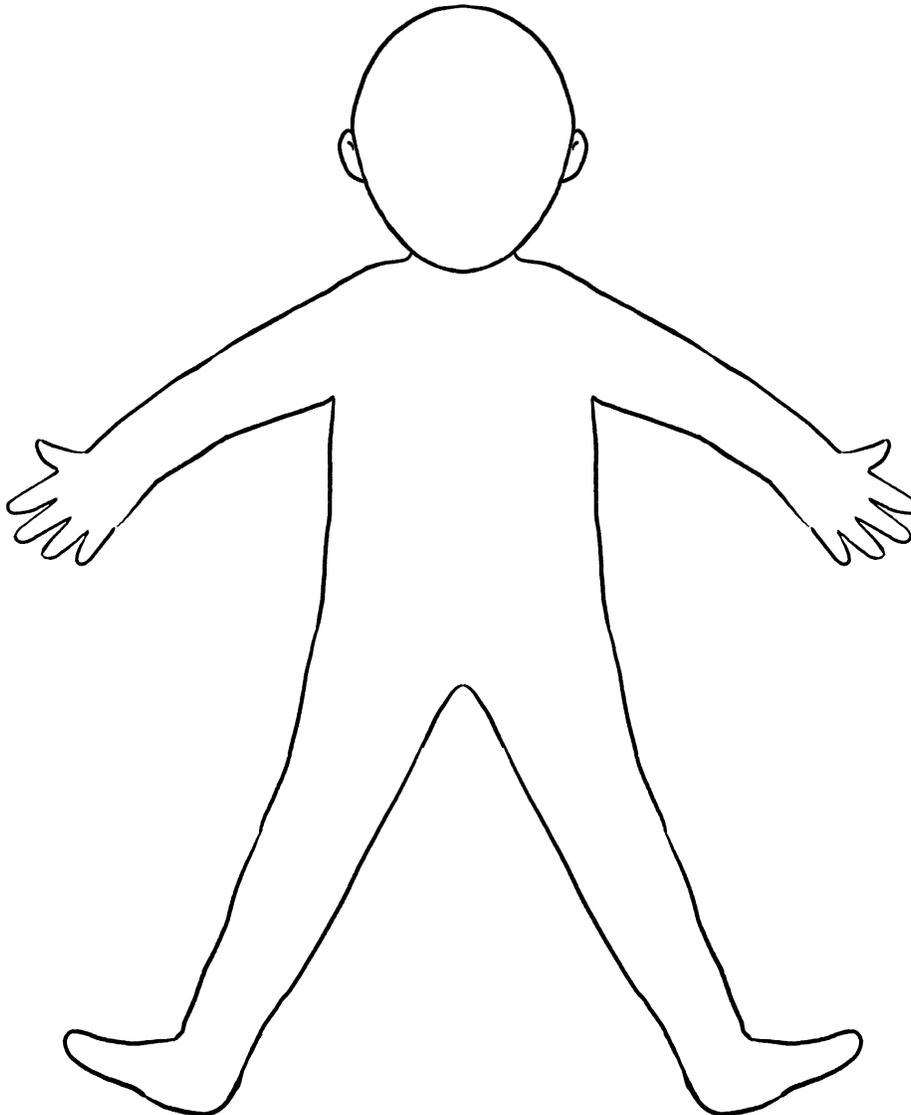
- Una actividad que me divierte mucho es _____.
- Un pasatiempo que comparto con mis familiares o amistades es _____.
- Una actividad que se me hace un poco más difícil hacer es _____.
- Mi lugar favorito es _____.
- Me siento seguro con _____.
- Una cosa o situación que me causa miedo es _____.
- Algunos familiares, amistades o cuidadores con los que me siento amado o cuidado son _____.
- Si fuese un superhéroe o superheroína, mi poder especial sería _____.
- Utilizando mis superpoderes, ayudaría a resolver _____ problema que puedo observar en mi comunidad.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son como mensajeros en nuestro interior que nos cuentan cómo nos sentimos sobre las cosas que nos pasan. Por ejemplo, cuando algo nos gusta, sentimos alegría. Cuando algo nos molesta, sentimos enojo. Si estamos muy atentos, podemos sentir las emociones en distintas partes del cuerpo.

¿Alguna vez has escuchado a alguien decir: ‘Tengo mariposas en mi barriga’ o ‘tengo el corazón roto’? Te están dando pistas de dónde sienten esas emociones en su cuerpo. Cuando alguien está nervioso, puede sentirlo en el estómago. Igualmente, cuando alguien está enojado, puede sentirlo en el pecho o la cabeza. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes tus emociones?

Colorea los lugares en tu cuerpo dónde sientes emociones:



Pareo: Conecta la emoción con una posible reacción en tu cuerpo:



Tristeza

Sonríó con energía positiva y ganas de brincar o bailar.



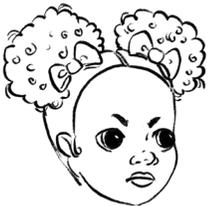
Alegría

Tengo la mandíbula y los puños apretados. Quiero gritar o golpear algo.



Miedo

Siento la cabeza pesada, no tengo ganas de jugar y quiero llorar.



Enojo

Respiro de forma entrecortada y el corazón me late muy rápido.



Asco

Tengo los ojos y la boca abierta, no puedo creer algo o es algo nuevo.



Sorpresa

Arrugo la nariz y hago muecas. Siento rechazo hacia algo, no lo quiero cerca.

No camines solo, traza tu ruta de apoyo

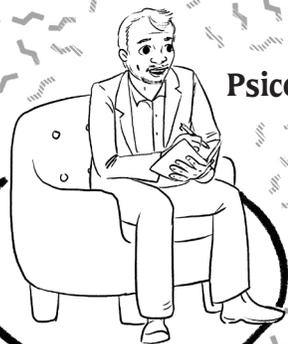
Todos pasamos por situaciones difíciles. Es importante que sepas que a tu alrededor hay personas que pueden ayudarte, ya sea escuchándote, brindándote consejo o tomando acción.

Usa un lápiz, bolígrafo o marcador para trazar la ruta hacia algunas figuras claves que pueden apoyarte.

¡Comienza aquí!



Familiar o adulto de confianza



Psicólogo



Enfermera o trabajadora de salud



Policía



Lider espiritual



**Promotor de salud
comunitaria**



Maestra



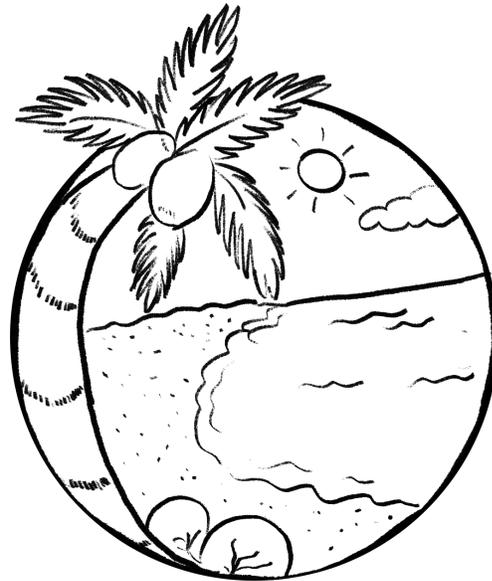
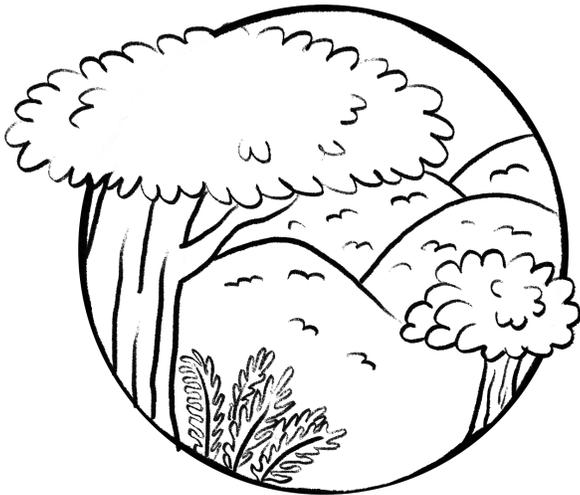
Trabajadora social

Si necesitas apoyo emocional, o que alguien te escuche en una situación de crisis, puedes llamar a la **Línea PAS**, marcando el **+1 (800) 981-0023**.

La naturaleza que me rodea

Un ecosistema es una comunidad de organismos que interactúan en su entorno natural. Los seres vivos interactúan entre sí (personas, animales y plantas) y también con seres no vivos como el suelo, el agua y el aire. Por ejemplo, en la playa las personas interactúan con los peces, los pájaros, con la arena en la orilla y con el agua del mar.

Alrededor de tu hogar y de tu escuela hay distintos tipos de ecosistemas. Parea el ecosistema con su dibujo que lo representa:



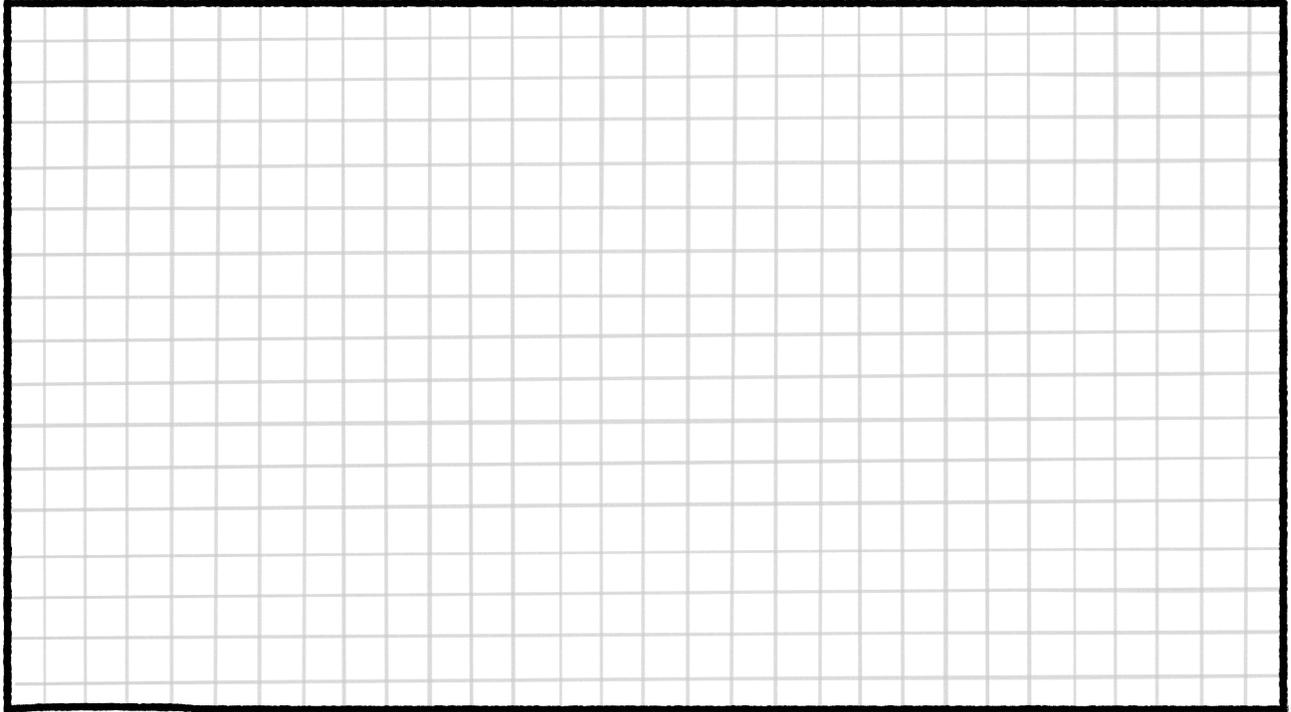
1. Playa
2. Río
3. Bosque tropical

¡Momento de pausa y observación!

Ahora, pausa unos minutos y mirar los animales a tu alrededor. No importa dónde estés, si no puedes salir, haz este ejercicio dibujando lo que puedas ver desde una ventana. Imagínate que eres un investigador y esta es tu libreta de observaciones, ahora dibuja los animales o las plantas que puedas ver. Por ejemplo: un pájaro, un coquí o un árbol grande.

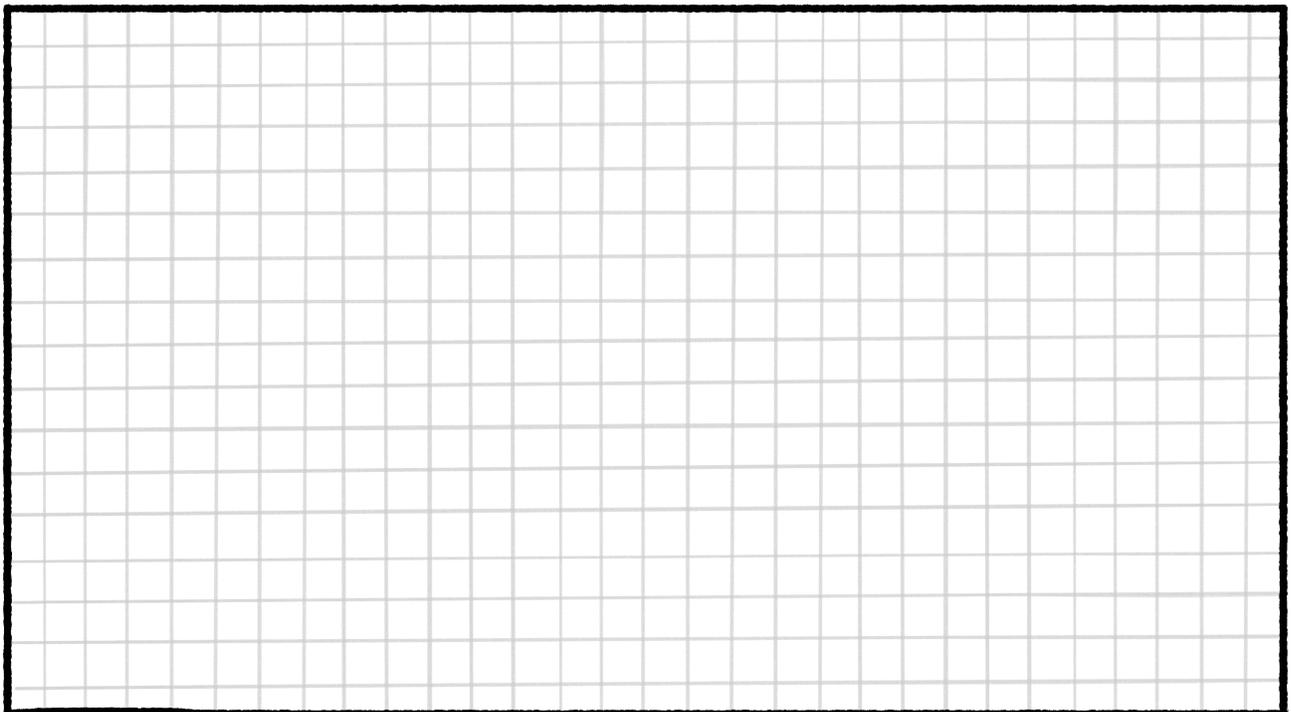
Especie: _____

Fecha: _____



Especie: _____

Fecha: _____



Preparación para una emergencia

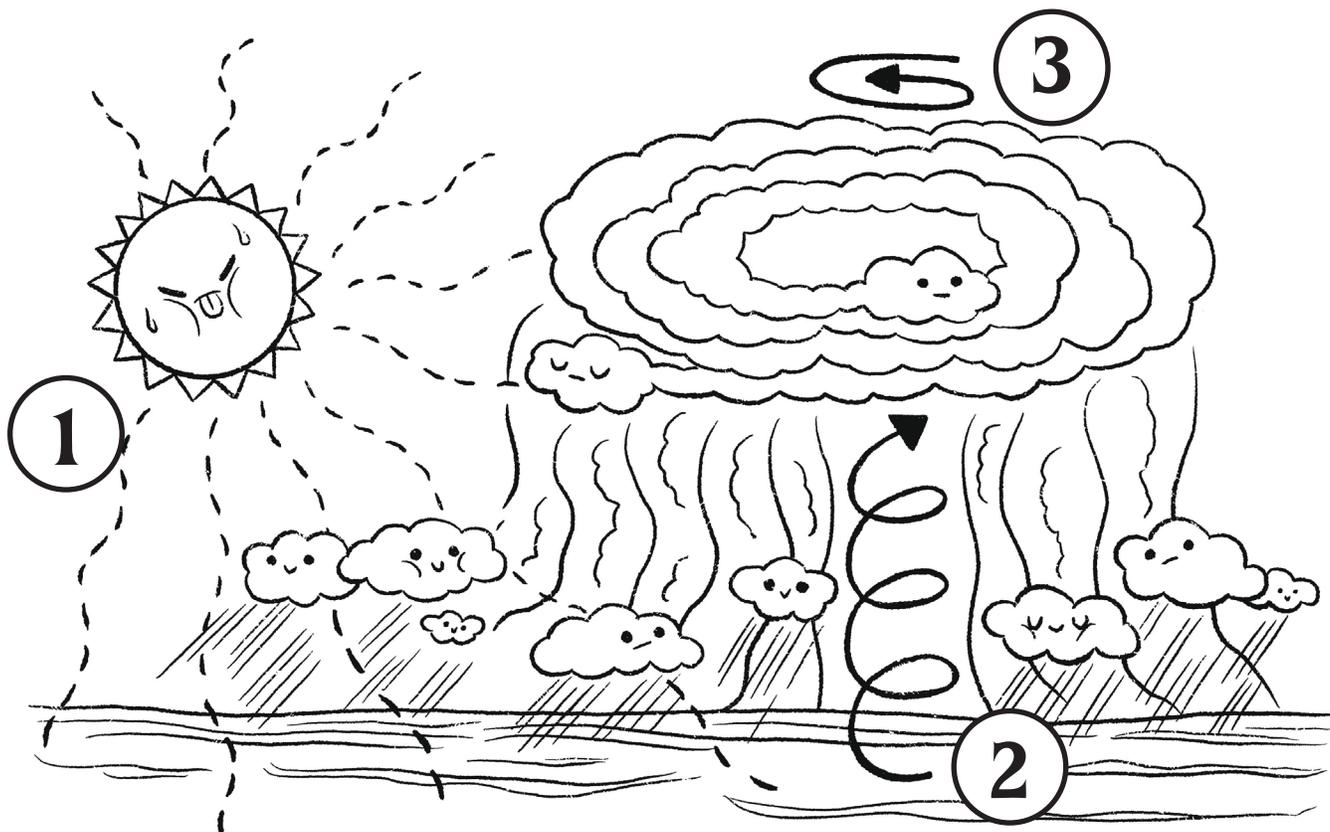
¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático son cambios drásticos en el clima del planeta Tierra debido a la actividad humana, en un periodo relativamente corto. El aumento en las emisiones de gases de efecto invernadero aceleran el calentamiento de los mares y, en regiones tropicales, aumenta la formación de los huracanes.

¿Cómo se forma un huracán?

Un huracán es un fenómeno atmosférico que es un proceso natural del planeta Tierra para transportar el exceso de energía del área tropical a las regiones más frías. Visto desde un satélite, son espirales gigantes de nubes y fuertes vientos que se desplazan sobre la superficie del mar. **Colorea las flechas en este diagrama y sigue el proceso de cómo se forma un huracán:**

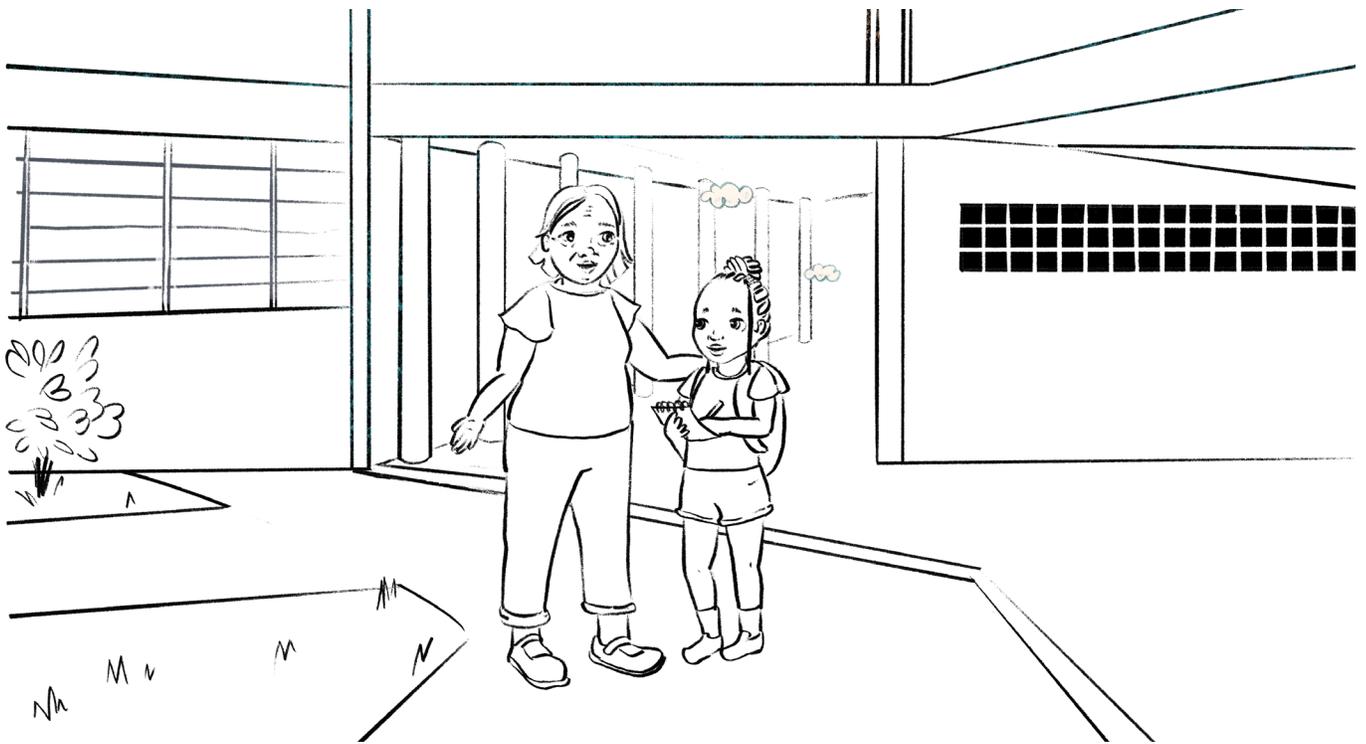
1. Debido a las altas temperaturas del océano, el aire caliente se evapora y aumenta la humedad hasta que se forman tormentas.
2. Los vientos comienzan a girar en espiral hacia arriba y hacia afuera.
3. La tormenta coge fuerza y gira en sí misma, cuando llega a 74 millas por hora se considera un huracán categoría 1.



Crea tu plan de emergencia familiar

Llena los blancos con estas palabras: *riesgo, provisiones, refugio, familia*.

- a. Un **plan de emergencia familiar** es un plan de acción que prepara una _____ antes de que ocurra una situación de _____ para que todos sus miembros estén preparados.
- b. Es importante tener _____ que son **alimentos o cosas que se guardan con anticipación** para estar preparados en una emergencia.
- c. Además, saber cuáles son las posibles rutas de desalojo y el _____, **o lugar seguro designado**, más cercano. Este plan de emergencia familiar puede hacerse teniendo en cuenta, por ejemplo, huracanes, inundaciones, terremotos o pandemias.



Recuerda: Es normal y válido sentir preocupación por la posibilidad de futuros huracanes o tormentas. Lo importante es pasar de la preocupación a la acción.

Vamos a trabajar los miedos y los traumas

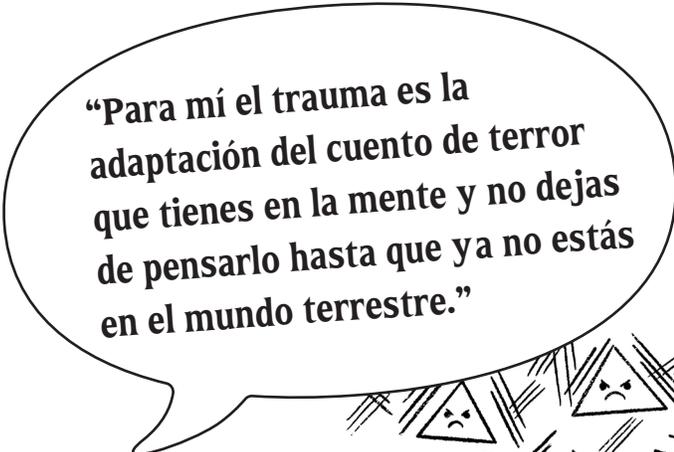
¿Qué es el miedo?

Los huracanes nos pueden causar miedo, pero también tantas otras cosas. El miedo es una sensación de angustia causada por la presencia de un peligro real o imaginario. Es normal, y hasta importante para la seguridad, sentir miedo.

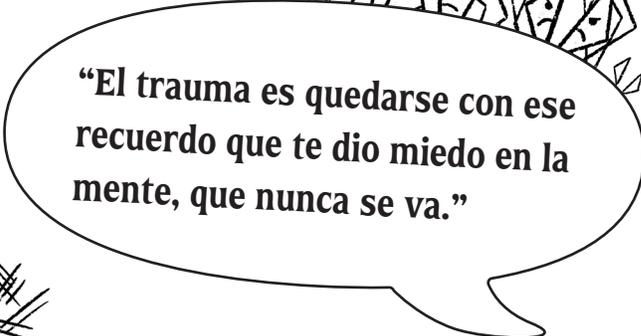
¿Qué es trauma?

El trauma es una respuesta emocional a un evento adverso como un accidente o un desastre natural.

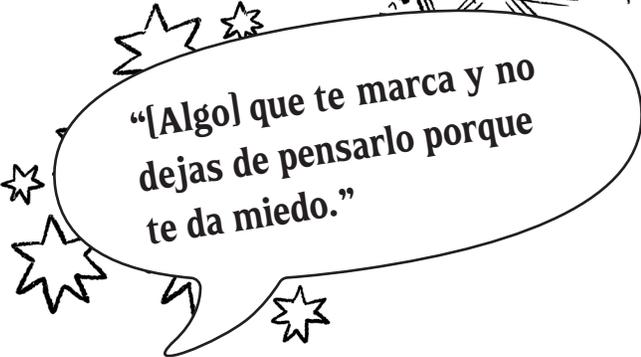
A continuación, las palabras de varios niños y niñas explicando qué es “trauma” para ellos:



“Para mí el trauma es la adaptación del cuento de terror que tienes en la mente y no dejas de pensarlo hasta que ya no estás en el mundo terrestre.”



“El trauma es quedarse con ese recuerdo que te dio miedo en la mente, que nunca se va.”



“[Algo] que te marca y no dejas de pensarlo porque te da miedo.”



“A veces no te deja dormir. Ni por el día, ni por la noche.”

Recuerda: *Hasta cuando parece que todo está fuera de control, tienes dentro de ti las herramientas para sentirte seguro.*

¿Alguna vez te han asustado unos monstruos de ruidos fuertes? Usando figuras, dibuja aquí cómo se ven los sonidos que a veces pueden causarte miedo.

La fuerza de un vejigante en nuestro interior

El Vejigante Víctor nos dice: “Vamos a hacer un plan de tres pasos para la próxima vez que tengan miedo”.

Paso 1

Identifiquen un espacio seguro. Puede ser la cama o debajo de ella, una esquina del cuarto o hasta el abrazo de una persona segura.

Mi lugar o persona segura es: _____

Paso 2

Respiren profundo. Concéntrense en el aire que entra por la nariz y sale por la boca. ¡Eso es!

Luego de tomar tres respiraciones profundas, me siento: _____

Paso 3

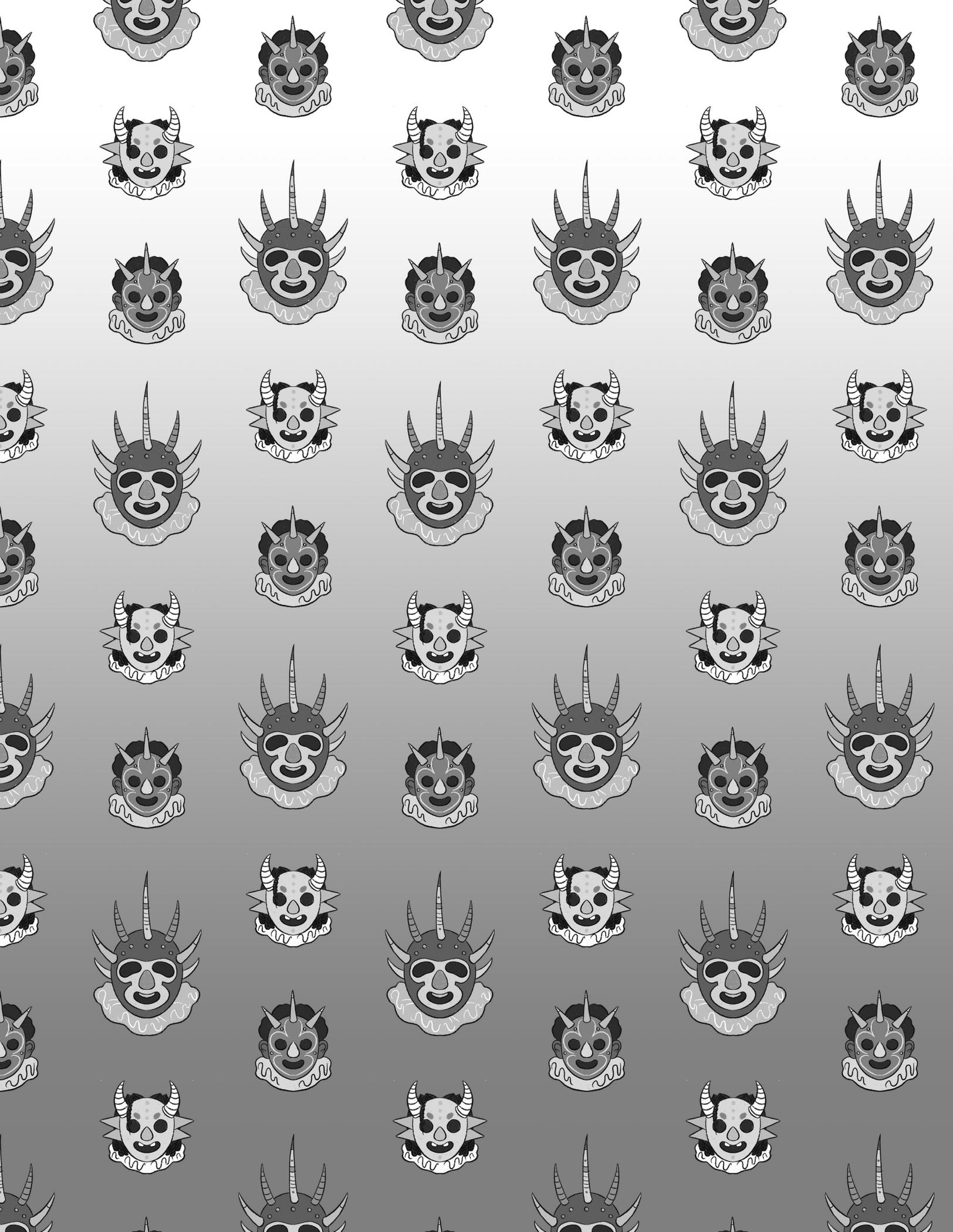
No podemos quedarnos atrapados por el susto. Después de respirar profundo, recuerden que cuando el momento de miedo haya pasado van a volver a jugar, a bailar y podrán continuar sus vidas normalmente.

La actividad que quiero hacer después de un momento de miedo es:

Colorea y decora tu máscara de vejigante con tus colores y diseños preferidos.
¡Los que quieras!



Mi vejigante se llama: _____.



Completa este ejercicio de los cinco sentidos

Los **ejercicios de respiración** son ejercicios variados que se hacen inhalando aire por la nariz y soltando aire por la boca con el propósito de estar más relajado. Pero ahora te vamos a presentar otro tipo de ejercicio que se utiliza para “centrarse” o llevar la atención de afuera hacia dentro de nosotros mismos.

Respira profundo, ahora observa tu alrededor y escribe:

5 cosas que puedes mirar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4 cosas que puedes tocar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3 cosas que puedes escuchar

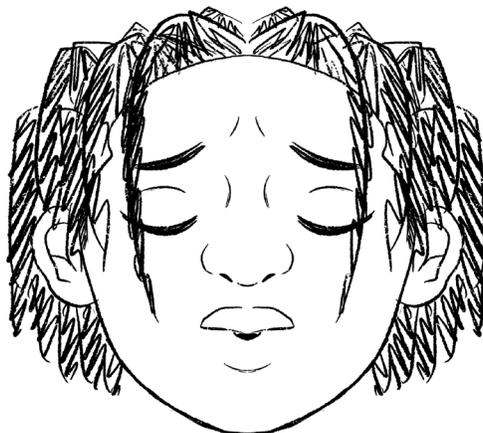
1. _____
2. _____
3. _____

2 cosas agradables que puedes oler

1. _____
2. _____

1 emoción que estés sintiendo

1. _____



Conoce los derechos de la niñez

En 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) aprobó la *Declaración de los Derechos del Niño*. Este reconocimiento fue el primer gran consenso internacional sobre los principios fundamentales de los derechos del niño y tiene diez principios:

1. El derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
2. El derecho a tener una protección especial para el desarrollo físico, mental y social del niño.
3. El derecho a un nombre y a una nacionalidad desde su nacimiento.
4. El derecho a una alimentación, vivienda y atención médicos adecuados.
5. El derecho a una educación y a un tratamiento especial para aquellos niños que sufren alguna discapacidad mental o física.
6. El derecho a la comprensión y al amor de los padres y de la sociedad.
7. El derecho a actividades recreativas y a una educación gratuita.
8. El derecho a estar entre los primeros en recibir ayuda en cualquier circunstancia.
9. El derecho a la protección contra cualquier forma de abandono, crueldad y explotación.
10. El derecho a ser criado con un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos y hermandad universal.

¿Qué derecho añadirías? Escríbelo aquí:



Sofi



Mia



Víctor



Tito

Paco



Lluyú

