

Libro de historias



Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana



Organización
Mundial de la Salud

unicef 

para cada infancia

El libro de historias está diseñado para utilizarse con el manual de intervención Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana.

Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE, por sus siglas en inglés): ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad. Ginebra: Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2023. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Instrucciones

El libro de historias de EASE acompaña las sesiones para adolescentes y está organizado por sesión. El libro de historias se lee en voz alta mientras se muestra la imagen correspondiente. Los participantes deben poder ver la imagen mientras se lee la historia. El manual de intervención EASE proporciona sugerencias para cuando se lee la historia y se muestra la imagen correspondiente.

Para mostrar la imagen, el libro de historias debe imprimirse en papel de tamaño A3 o mayor. El libro de historias puede imprimirse por las dos caras para que los facilitadores puedan leer el texto y mostrar la imagen al mismo tiempo. Recomendamos imprimir el libro de historias a color, de contar con los recursos necesarios. El libro de historias se puede encuadernar sin unir las hojas (por ejemplo, en una carpeta de anillos).

Sesión 1

Imagen 1



Texto I

No es fácil afrontar las emociones muy fuertes. Es hora de conocer a alguien como tú que también ha pasado por momentos difíciles.

Había una vez un chico llamado Diego...

- ¿Cuántos años crees que tiene Diego?
- ¿Dónde vive Diego?
- ¿Quién más está en esta imagen?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas favoritas que le gusta hacer a Diego?
- ¿En qué cosas es muy bueno Diego?
- ¿Diego va a la escuela? ¿Cuáles son las asignaturas favoritas de Diego?

La familia de Diego se ve feliz aquí, pero hubo un momento en el que tenían algunos problemas en casa.

Imagen 2



Texto 2

El papá de Diego perdió su trabajo y comenzó a enojarse con todos en la casa. Se peleaba con la mamá de Diego.

Los gritos continuaban noche tras noche. Diego tenía miedo de que un día su papá también perdiera la paciencia con él.

Con tantas cosas sucediendo en casa, Diego no tenía ganas de jugar con sus amigos. Normalmente se sentía muy feliz de estar con sus amigos, pero ahora se sentía avergonzado y no quería que nadie supiera sobre los problemas de su familia. En poco tiempo, se sintió muy solo.

—¿Podemos cantar, Diego? —le preguntó su hermana.

—¡No, déjame solo! —le gritó Diego.

Diego se sintió muy mal. Se dio cuenta de que la hizo sentir triste, pero aunque quisiera cantar, estaba muy enojado.

Lo único que Diego realmente disfrutaba era escuchar música y observar aves, algo que solía hacer con sus amigos.

Imagen 3



Texto 3

¡Zoooooooooom!

—¡Ey! ¡Tú! ¡Cuidado! —se oyó una voz enojada. El aire se llenó con el sonido de aleteos.

Diego jadeó. Miró hacia arriba y vio un ave enorme que agitaba sus plumas rojas. —¿Quién eres? —le preguntó.

—¡Por qué debería decírtelo! —exclamó el ave roja.

—No seas tan antipático, ¿no ves que te tiene miedo? —dijo otra voz. Diego miró a su alrededor y vio que otra ave le sonreía. Esta ave era de color naranja brillante.

—No le hagas caso, Diego —le dijo amablemente el ave anaranjada. —Siempre está enojado. ¡Mira qué rojo está!

—No siempre estoy enojado —dijo el ave roja, frunciendo el ceño a Diego. —Y no parece asustado.

Está triste —dijo otra ave de plumas azules, mirando a Diego con tristeza. —Pobre Diego. Ayer lo vi llorando.

—Entonces, ¿por qué no se puso azul? —preguntó el ave roja.

—Pero... ¡No puedo cambiar de color! —expresó Diego.

—¿No puedes cambiar de color? Entonces, ¿cómo sabes lo que sientes? —le preguntó el ave azul.

—¿A qué te refieres? —le preguntó Diego.

—¡Nosotros cambiamos de color todo el tiempo! —gritó enojado el ave roja.

—Nos ponemos azules cuando nos sentimos tristes —dijo el ave azul.

—¡Nos ponemos anaranjados cuando nos sentimos felices! —dijo el ave anaranjada—. Y si nos ponemos rosas, es hora de...

La campana de la escuela sonó y todas las aves se volvieron de color rosa al mismo tiempo.

—... ¡volar! —graznaron y desaparecieron en el cielo.

Imagen 4



Texto 4

Diego no podía creer que hubiera encontrado aves parlantes tan interesantes afuera de la escuela.

Se fue a la escuela y deseaba poder contarle su secreto a alguien.

Esa mañana jugó con sus amigos y se sintió feliz. Aunque más tarde ese día, sintió que sus amigos lo excluían. Esto lo hizo sentir molesto y enojado.

Diego miró su cuerpo para ver si había cambiado de color como las aves, pero no fue así.

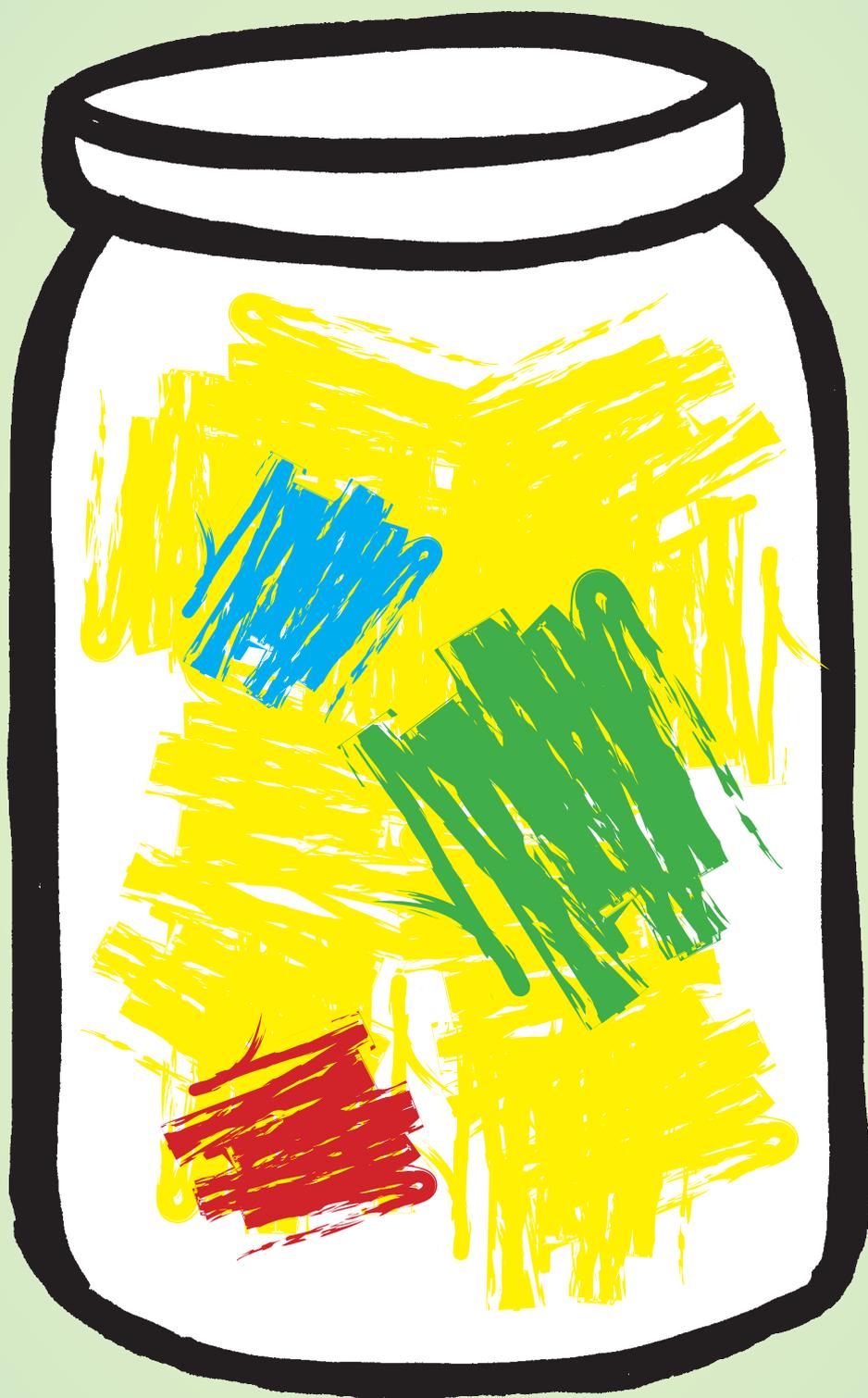
Se preguntó ¿cómo alguien sabría que estaba molesto?

Se sintió aún peor en el camino a casa. Se acordó de sus padres peleándose la noche anterior. Cuando llegó a casa, su hermana quería jugar.

—¡Aléjate de mí! —le gritó. Empezaron a pelear.

Él la lastimó y se sintió mal. Deseaba poder cambiar de color cuando estaba enojado para que su hermana supiera que no debía molestarlo.

Imagen 5



Texto 5

Al otro día, Diego le contó a su facilitadora sobre las aves que había conocido.

Ella sonrió y le dijo que también las había conocido una vez.

—No debes preocuparte por cambiar de color, Diego —le dijo—. Los humanos somos diferentes. Muchas veces guardamos nuestras emociones en nuestro interior. Pero cuando sabemos cuáles son, podemos empezar a aprender a manejarlas.

—¿Cómo puedo ver cuáles son mis emociones? —preguntó Diego.

—Puedes dibujar un frasco y dibujar tus emociones dentro del frasco cada día —ella le respondió.

—Pero, ¿cómo son las emociones? —preguntó Diego.

—Bueno, algunas personas piensan que son como formas, entonces dibujan formas diferentes para cada una de las emociones —le dijo—. Otras personas piensan en colores, como el rojo para el enojo y el azul para la tristeza. Algunas personas piensan que las emociones parecen criaturas o personajes diferentes.

Diego sacó sus colores y empezó a experimentar.

Decidió que el amarillo era un buen color para la felicidad, porque le recordaba al sol.

Eligió el azul para la tristeza, porque la tristeza se sentía solitaria como la noche, tal como él se sentía cuando sus amigos lo excluían.

Eligió el rojo para el enojo, porque el enojo se sentía caliente como el fuego.

El verde parecía el color adecuado para la preocupación. Le recordaba a sus padres discutiendo.

Imagen 6



Texto 6

Durante muchos días, Diego agregó mucho verde a su frasco de las emociones, así sabía que se sentía muy preocupado. Esos días no podía dejar de pensar en sus problemas. A veces, estaba tan preocupado que le resultaba muy difícil concentrarse en sus tareas escolares. Otros maestros se molestaban mucho con él y esto hizo que se preocupara aún más.

Sesión 2

Imagen 7



Texto 7

Diego estaba muy preocupado por lo que estaba pasando en su casa. Sus padres seguían peleándose todas las noches. A veces se le olvidaba dibujar en su frasco de las emociones, y esto hizo que se preocupara aún más.

Diego le contó a un amigo lo que había sucedido. El amigo le dijo que a él también se le había olvidado.

—Me gustaría hacerlo todos los días, porque me siento mejor cuando pongo mis emociones en el frasco —dijo el amigo de Diego.

—Tal vez podríamos recordarnos el uno al otro de practicarlo —le dijo Diego—. ¿Nos vemos después de la escuela y lo hacemos juntos?

—De acuerdo —le sonrió su amigo.

Imagen 8



Texto 8

Esa tarde, Diego y su amigo llenaron sus frascos de las emociones.

—Me alegro de haberlo hecho
—dijo su amigo.

Diego había deseado en secreto que las aves coloridas estuvieran allí para que su amigo también pudiera verlas.

Pero aún sin las aves allí, se la pasaron genial contando chistes y conversando.

Imagen 9



Texto 9

Ese día, Diego notó tres emociones principales en su frasco: preocupación (verde), felicidad (amarillo) y enojo (rojo).

A Diego le preocupaba tener problemas con la facilitadora por no dibujar en su frasco de las emociones todos los días. Su preocupación era tan grande que no se sentía seguro de seguir viendo a sus amigos esa semana. Aunque Diego sintió algo de felicidad porque se divirtió con uno de sus amigos cuando llenaron juntos el frasco de las emociones. Esa mañana, también se sintió enojado porque encontró a su hermana jugando con sus cosas sin su permiso.

—Hay mucho verde en tu frasco, Diego —dijo la facilitadora.

Diego miró su frasco y vio que la facilitadora tenía razón. La emoción más fuerte que había sentido ese día era la preocupación. Diego pensó en sus padres. Habían estado discutiendo mucho. Le preocupaba que se lastimaran el uno al otro o que su papá abandonara a la familia.

¿Has tenido emociones similares a las de Diego durante la última semana? ¿Cómo se sintieron esas emociones?

Imagen 10



Texto 10

—Nuestras emociones pueden afectar cómo se sienten nuestros cuerpos. Me gustaría saber ¿qué sientes en tu cuerpo cuando estás preocupado, Diego? —le preguntó la facilitadora.

Diego lo pensó por un momento.

Cada vez que le preocupaba que su papá los abandonara, Diego notaba que se le retorció y revolvió el estómago. Sentía calor en la cara y ganas de llorar.

Imagen 11



Texto 11

Diego caminó con algunos de sus amigos de regreso a casa. Aún sentía que se le retorció y revolvía el estómago hasta que...

—¡Diego! ¿Dónde has estado?

Diego volteó y vio a una de las aves coloridas en un árbol.

Diego corrió hacia el árbol para mostrársela a sus amigos, pero tan pronto como llegaron, el ave se puso de color rosa y desapareció. —¡Lo siento, me tengo que ir! —dijo el ave.

¡Diego se sintió muy feliz de ver el ave! Notó una sensación muy diferente en su cuerpo al sentirse feliz.

Cuando vio el ave, todo su cuerpo se sintió ligero. Sintió una suave vibración por todo el cuerpo.

Imagen 12



Texto 12

Cuando Diego llegó a su casa, encontró a su hermana jugando con sus cosas... ¡Otra vez!

—¡Deja de tomar mis cosas sin mi permiso —le gritó.

Diego sintió que el enojo crecía en su interior. Esta emoción se sentía muy diferente a las emociones de felicidad y preocupación que había sentido antes. Entonces se dio cuenta de que su corazón comenzaba a latir fuerte y rápido. Sus músculos se sentían muy tensos y sintió calor en la cara.

Diego se preguntaba si había algo que pudiera hacer para ayudarse a sí mismo cuando se sentía tan mal...

Sesión 3

Imagen 13



Texto 13

Cuando Diego aprendió primero a hacer la respiración lenta, la practicaba todas las noches antes de irse a dormir. Colocó su libro de actividades donde dormía para acordarse.

Al principio, le costaba respirar lento y desde la barriga. Una noche, estaba tan concentrado en hacerlo bien que empezó a sentirse mareado. Le asustó no estar recibiendo suficiente aire en el cuerpo.

Entonces, dejó de intentar hacerlo a la perfección. Simplemente se concentró en respirar con calma y esto se le hizo mucho más fácil.

Después de unos días de práctica, Diego se sintió bien respirando con calma. Notó que le ayudaba a sentir el cuerpo relajado y en calma.

¿Qué pasó cuando practicaron la respiración lenta para calmar sus cuerpos?

Imagen 14



Texto 14

Aunque la respiración lenta le ayudaba a calmar su cuerpo, cuando Diego se sentía muy triste no quería hacer nada.

A veces esto le causaba problemas en casa.

—¿Por qué no ayudas con los quehaceres del hogar? —le preguntaba su papá.

Diego no sabía qué decirle a su papá. Sabía que la tristeza le dificultaba hacer sus quehaceres. Diego pensó que se sentiría mejor si no las hacía.

La tristeza también hizo que Diego se perdiera de cosas que normalmente disfrutaba, como buscar las aves coloridas con sus amigos. Simplemente ya no tenía ganas de pasar tiempo con sus amigos y ni siquiera tenía la energía para ir a buscar las aves coloridas.

Pero después de no ver a sus amigos ni a las aves por un tiempo, empezó a sentirse solo y aún más triste.

Imagen 15



Texto 15

La facilitadora de Diego se dio cuenta de lo solo que se sentía Diego.

—¿No te gustaría ver más a tus amigos, Diego? —le preguntó la facilitadora.

Diego asintió. —Pero se me hace muy difícil pasar tiempo con ellos.

—Cambiando mis acciones consiste en aumentar tu actividad de manera gradual —le explicó ella—. Entonces, si quieres volver a jugar con tus amigos, puedes planearlo de una manera que no se te haga tan difícil.

A Diego le gustó cómo sonó eso. Tenía muchas ganas de volver a observar aves con sus amigos. Quizás podría encontrar las aves coloridas otra vez...

Al usar Cambiando mis acciones, Diego pensó en su plan:

1. Cada día: Imaginarme observando las aves con mis amigos.

Incluso recordar cómo era le hacía sentirse un poco más feliz.

2. Viernes por la noche: Preparar mi ropa para ir a observar aves al día siguiente.
3. Sábado: Ir al lugar donde mis amigos observan aves y mirarlos desde lejos.
4. Domingo: Observar aves junto con mis amigos.

Sesión 4

Imagen 16



Texto 16

A Diego le resultó fácil seguir los primeros pasos de Cambiando mis acciones. Estos eran:

1. Imaginarme observando aves con mis amigos y
2. Preparar mi equipo para observar aves.

Pero dar el paso siguiente de ir a mirar a sus amigos se le hacía muy difícil. Diego se sentía nervioso y no tenía mucha energía porque todavía estaba triste por muchas cosas. Decidió pedirle a su hermana que lo acompañara. Pensó que también le ayudaría a hacer las paces con ella.

Ella se emocionó tanto que Diego tuvo que ir, aunque él no tenía ganas. Cuando encontraron el lugar donde sus amigos estaban observando aves, Diego se sintió mejor y decidió preguntarles si podía estar con ellos, aunque había planeado este paso para el día siguiente.

—¡Gran idea, Diego! —exclamaron. Y así todos fueron en busca de las aves coloridas.

No encontraron las aves, pero Diego se divirtió mucho pasando tiempo con sus amigos y también disfrutó que su hermana hubiera ido! Los nervios de Diego desaparecieron y se sintió muy feliz. Notó ligeras sensaciones de vibración en su cuerpo. Diego estaba seguro de que si fuera como las aves coloridas, se volvería amarillo brillante de felicidad.

Y como ya habían estado observando aves el sábado, a Diego se le hizo mucho más fácil volver a reunirse con sus amigos el domingo.

Imagen 17



Texto 17

Pronto Diego se sentía seguro de poder seguir observando aves con sus amigos. Como esto lo hacía sentir feliz, decidió buscar otra actividad que pudiera volver a hacer.

Diego pensó en lo difícil que le resultaba hacer sus quehaceres cuando se sentía triste o enojado. Su papá ya estaba enojado con él porque no ayudaba a barrer el piso. Solía hacerlo cada semana para ayudar en la casa, pero no lo hacía desde hace mucho tiempo.

—Papá, ¿debo barrer el piso esta semana? —
Diego le preguntó a su papá.

—Eso sería de gran ayuda, Diego —le dijo su papá—. ¡Gracias!

Diego se sintió muy feliz de ayudar a su familia.

Ahora todo lo que tenía que hacer era dividir la actividad en pequeños y manejables pasos.

¿Puedes ayudar a Diego a completar los pasos de Cambiando mis acciones para barrer el piso? Primero tenemos que dividir esta actividad en pequeños pasos. Luego, tenemos que planear cuándo podría realizar estos pasos.

Sesión 5

Imagen 18



Texto 18

A Diego le parecía que barrer los pisos era una tarea enorme. Comenzó a preocuparse.

Pensó que quizás no había sido una buena idea, pero escuchó un suave aleteo en su ventana la noche antes de barrer el piso. Miró hacia arriba y vio que un ave anaranjada que entraba volando en su habitación, illevaba la escoba de la familia!

—¿Qué estás haciendo aquí? —murmuró Diego. Miró a su alrededor y vio que su hermana aún dormía.

—¡Vine a poner la escoba junto a tu cama para recordarte que tienes que barrer el piso cuando despiertes! —le contestó el ave cantando.

El ave se fue volando tan rápido como llegó. —¡Lo siento, tengo que irme otra vez!

A la mañana siguiente, Diego se despertó y encontró la escoba al pie de la cama. Sonrió al acordarse y recordó lo que tenía que hacer ese día, pero no pudo barrer durante los dos días siguientes porque se sentía muy triste y cansado. Su papá empezaba a enojarse más con él.

Entonces, en lugar de barrer todo de una vez, Diego decidió empezar a barrer solo durante 2 minutos.

—Mamá, ¿puedes tomarme el tiempo? —le preguntó a su mamá.

Y entonces ella le tomó el tiempo. Diego barrió durante 3 minutos.

Los padres de Diego estaban felices de que pudiera hacer un poco de sus quehaceres, aunque le quedaba mucho por barrer.

Decidió que intentaría barrer un poco más cada día.

Al día siguiente, barrió durante 5 minutos y al final de la semana había terminado de barrer todo el piso.

¿Qué acciones has intentado cambiar?

Imagen 19



Texto 19

Diego notó que comenzaba a sentirse más feliz desde que pasaba tiempo con sus amigos y ayudaba a barrer. También sintió que tenía más energía para hacer otras cosas.

Pero seguía teniendo otros problemas que le molestaban.

Al papá de Diego le habían ofrecido un trabajo nuevo, pero era en otro distrito. Eso significaría que Diego y su hermana tendrían que cambiar de casa y de escuela.

—¡No me quiero ir! —dijo su hermana llorando. Estaba triste y molesta. Igual que Diego.

Diego también tuvo problemas con un niño de su clase. El niño acosaba a unos niños más pequeños y les robaba la comida. Diego quería hacer algo al respecto, pero no sabía qué hacer.

Todos tenemos problemas. Algunos son grandes y otros son pequeños. ¿Tú u otros/as jóvenes que conoces también tienen problemas prácticos al igual que Diego?

Imagen 20



Texto 20

Esa noche Diego estaba en la cama. No podía dormir. Estaba muy cansado, pero no podía dejar de pensar en sus problemas.

Además, su hermana tenía que dormir con la luz encendida y esto hacía que hubiera demasiada luz para que él se pudiera dormir.

Se quedó allí mirando la luna hasta que, de repente, escuchó que su mamá se acercaba suavemente.

—¿No puedes dormir? —ella le preguntó, inclinándose para darle un beso en la frente.

Diego negó con la cabeza. Le contó a su mamá lo que le estaba pasando.

—No puedes resolver todos los problemas de una sola vez, Diego —le dijo su mamá—. A veces, tenemos que elegir uno y empezar por ahí.

Diego reflexionó sobre ello. Los problemas como las discusiones de sus padres y el trabajo nuevo de su papá eran demasiado difíciles de resolver en ese momento. Pero él realmente quería resolver el problema del acosador en la escuela.

—Los problemas se resuelven más fácilmente cuando descansas bien por la noche, Diego —le dijo su mamá—. ¿Por qué no pruebas con tu respiración lenta?

Quizás su mamá tenía razón. Si Diego pudiera tener una buena noche de descanso, se sentiría mejor por la mañana. Parecía que tratar de resolver el problema del sueño era el problema más fácil de todos, pero Diego no sabía cómo solucionar su problema.

—¿Qué debo hacer? ¿Por dónde empiezo? —pensó.

Sesión 6

Imagen 21



Texto 21

¿Te acuerdas del problema para dormir de Diego? Bueno, las ideas que tuvo para gestionar sus problemas fueron:

- Intentar practicar la respiración lenta para dejar de pensar tanto.
- Apagar la luz cuando su hermana ya esté dormida.
- Hablar con su mamá sobre su problema.

Diego ya practicaba la respiración lenta cada noche. También pensó en que sería más fácil apagar la luz después de que su hermana se durmiera. Primero probó esa idea, pero realmente no funcionó como esperaba.

Su hermana se despertó tan pronto él apagó la luz.

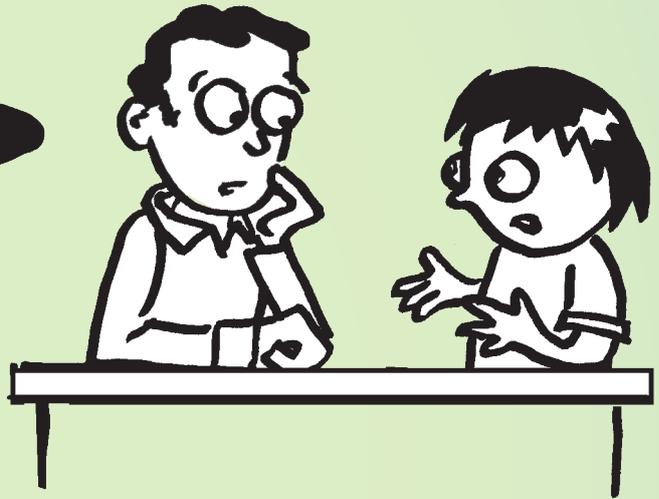
—¡Diego, estoy asustada! —le murmuró.

Entonces Diego tuvo que volver a prender la luz para que ella pudiera dormir. No quería apagar la luz otra vez por si ella se despertaba.

Diego se sintió frustrado. —¿Y ahora qué hago? —pensó.

Diego no estaba seguro de qué más podía hacer para resolver sus problemas para dormir. ¿Tienen alguna idea para él?

Imagen 22



Texto 22

Gracias por darle a Diego más ideas para resolver sus problemas para dormir.

Ahora que Diego se sentía más descansado, quería solucionar el problema del acosador en la escuela. Había visto al niño burlarse de su hermana y sus amigas. Esto hizo que Diego se enojara tanto que tuvo que practicar Calmando mi cuerpo.

Justo cuando empezaba a relajarse, escuchó un aleteo en todo el ambiente. ¡Las aves coloridas habían regresado!

—¡Oh no, Diego parece enojado! —dijo el ave azul.

—¿Qué te pasa, Diego? —le preguntó el ave anaranjada.

Diego le explicó la situación a las aves.

—¡Qué acosador tan horrible! ¿Dónde está, Diego? ¡Llenaré un globo con agua y se lo dejaré caer en la cabeza! —dijo el ave roja.

—Está bien —dijo Diego—. Creo que puedo utilizar la habilidad Parar, pensar, actuar para resolver este problema.

Diego empezó a pensar. Sabía que primero tenía que parar y pensar en el problema. Decidió que el problema era intentar que el niño deje de intimidar a otros.

A Diego se le ocurrieron varias ideas para resolver el problema. Estas eran:

- Contárselo a un profesor o profesora
- Pedirle un consejo a mi papá
- Pedirle al niño que deje de acosar a otros niños y niñas
- Golpear al acosador la próxima vez que lo vea burlarse de mi hermana

—¿Y qué tal la otra opción: dejar caer un globo lleno de agua sobre su cabeza? —le preguntó el ave roja.

—Está bien, ¡que esa sea la quinta idea! —dijo Diego riéndose.

Aunque a veces se enojaba tanto que quería golpear al acosador, Diego sabía que esto no resolvería el problema. Probablemente esto empeoraría las cosas.

Pensó que sería muy difícil contárselo a un profesor o profesora. Diego pensó que necesitaría más apoyo antes de estar listo para probar esta solución.

—Creo que la idea más fácil es primero pedirle un consejo a mi papá —le dijo Diego a las aves—. Quizás me pueda decir cómo hablar con el niño para que deje de acosar a los demás.

—Buena idea, Diego —le dijo el ave anaranjada—. Tal vez podrías practicar qué decirle a tu papá.

Sesión 7

Imagen 23



Texto 23

Diego comenzaba a sentirse bien otra vez. Se sintió seguro al utilizar las habilidades que lo ayudaban a afrontar mejor la situación y a mejorar sus emociones.

Pero un día, muchos meses después, su papá decidió aceptar el nuevo trabajo. Esto significaba que tenían que mudarse a una casa y una escuela nuevas.

—Quizás sea bueno que mi papá tenga un nuevo trabajo. Estaría menos enojado y mis padres discutirían menos —pensó Diego.

Pero Diego también se sentía muy triste y enojado porque tenía que dejar a sus amigos y a las aves coloridas. También le asustaba ir a una nueva escuela.

Cuando se sentía triste, Diego se quedaba mucho en su casa y no pasaba mucho tiempo con sus amigos. —¡Oh, no!... Puedo sentir que el ciclo de la inactividad comienza de nuevo —dijo Diego.

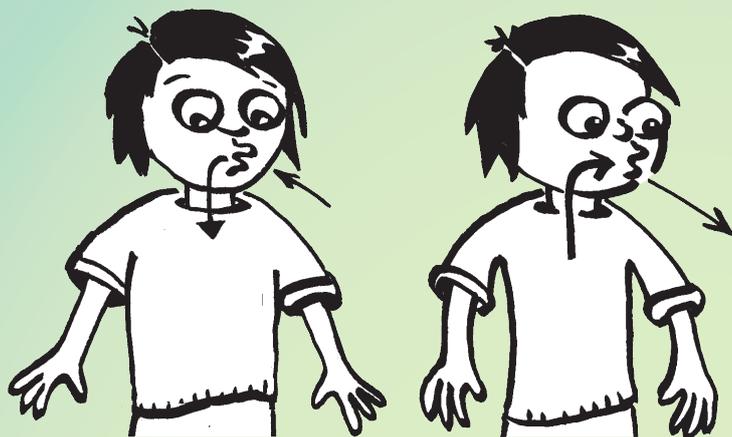
—¿Qué pasa si no hacemos nuevos amigos? —Diego le preguntó a su hermana. Ella le tomó la mano y comenzó a llorar.

Estas emociones también estaban afectando el cuerpo de Diego. Se dio cuenta de que sus músculos estaban tensos y se sentía mal del estómago la mayor parte del tiempo.

El corazón le latía rápido cada vez que pensaba en comenzar a estudiar en una escuela nueva. Cuando se dio cuenta de estas emociones, Diego las puso en su frasco de las emociones.

Diego pensó qué nuevas habilidades podría usar para ayudarle con sus nuevos problemas y emociones muy fuertes. ¿Pueden ayudar a Diego? ¿Qué creen que le ayudaría a Diego para afrontar mejor la situación? ¿Quizás conocen algunas estrategias del grupo de EASE?

Imagen 24



Texto 24

¡Gracias! Fue de gran ayuda.

Diego recordó las habilidades que había aprendido. Recordó que para manejar las emociones muy fuertes y las sensaciones en el cuerpo, podría usar la habilidad *Calmando mi cuerpo*. Practicaba la respiración lenta todos los días, especialmente cuando notaba las emociones muy fuertes. Esto le ayudaba a relajar su cuerpo.

Se dio cuenta de que cuando se sentía triste, dejaba de ver a sus amigos y que esto lo hacía sentirse peor. Necesitaba aplicar *Cambiando mis acciones*: para sentirse mejor él tenía que seguir viendo a sus amigos y seguir superando las emociones muy fuertes.

Después de mudarse de casa, Diego seguía sintiéndose triste porque no veía a sus amigos y preocupado por hacer otros nuevos.

Diego decidió que podía intentar resolver estos dos problemas usando la habilidad *Gestionando mis problemas*.

El primer problema fue más fácil de gestionar. Pensó en ideas para mantenerse en contacto con sus amigos.

—¿Todavía podemos ir a visitarlos? —Diego le preguntó a su mamá.

—Por supuesto que sí —ella le respondió—. Podemos comunicarnos con tus amigos y preguntarles cuándo están libres.

El segundo problema fue un poco más difícil de resolver. Diego habló con su familia sobre cómo hacer nuevos amigos. Todos pensaron algunas ideas para que Diego y su hermana las pongan en práctica.

Incluso practicaron algunas de las ideas juntos, como pedir participar en un juego y presentarse ante los demás. El papá de Diego se rio muchísimo, lo que los hizo sentir felices a todos.

Imagen 25



Diego aún se siente un poco nervioso porque la próxima semana comienza en su nueva escuela, pero al menos ahora se siente más seguro para hacer nuevos amigos.

Lo único que le falta son las aves coloridas, pero algo le dice que volverán a visitarlo.

De hecho, ¡tal vez pueda presentarle la observación de aves a sus nuevos amigos!

Si tienes un problema importante que te genera emociones muy fuertes, recuerda practicar tus habilidades EASE. Pueden ser de gran ayuda. Y ahora, al igual que Diego, sabes cómo usarlas por ti mismo/a.

WHO/UCN/MSD/MHE/2023.4

© Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2024.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



Organización
Mundial de la Salud

unicef 

para cada infancia