

MI CÍRCULO

Mis colores



UN LIBRO PARA COLOREAR Y SANAR.







The Illinois Family Resource Center

Sometimes change happens an hour at a time

La financiación para este programa se proporciona total o parcialmente a través de la Subvención en Bloque para la Prevención, el Tratamiento y la Recuperación del Consumo de Sustancias a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.

Creado y comisariado por Jessica Porté, MA*

*Las actividades, reflexiones y herramientas de este libro se basan en la sabiduría, la compasión y el trabajo pionero de quienes me han precedido. Con profundo respeto y gratitud, honro las contribuciones de Jerry Moe, la Dra. Claudia Black, la colaboración de la Alianza Nacional para el Duelo Infantil y los numerosos pioneros en los campos del apoyo al duelo, la recuperación de adicciones y la salud mental infantil y familiar.

Este libro

pertenece a:



En memoria de mi

persona:



¡Un libro para ti!

A VECES, LOS NIÑOS PASAN POR SITUACIONES MUY CONFUSAS O DIFÍCILES, COMO CUANDO UN SER QUERIDO CONSUME DROGAS O ALCOHOL Y YA NO SE SIENTE COMO LA MISMA PERSONA. ESTO PUEDE GENERAR TODO TIPO DE SENTIMIENTOS: TRISTEZA, IRA, MIEDO O INCLUSO NADA EN ABSOLUTO.

TAMBIÉN PODRÍAS EXTRAÑAR A ALGUIEN QUE HA FALLECIDO, O A ALGUIEN QUE AÚN VIVE, PERO QUE SE SIENTE LEJANO. ESO SE LLAMA DUELO Y PUEDE MANIFESTARSE EN TU CUERPO, TU CORAZÓN Y TUS PENSAMIENTOS.

ESTE LIBRO ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARTE. PUEDES COLOREAR, DIBUJAR Y ESCRIBIR SOBRE TUS SENTIMIENTOS, TU HISTORIA O LA PERSONA QUE EXTRAÑAS.

NO HAY UNA FORMA CORRECTA NI INCORRECTA DE USARLO. PUEDES SEGUIRLO EN ORDEN O IR SALTÁNDOLO. ÚSALO CON UN ADULTO DE CONFIANZA O POR TU CUENTA.

ESTE LIBRO ES TUYO.

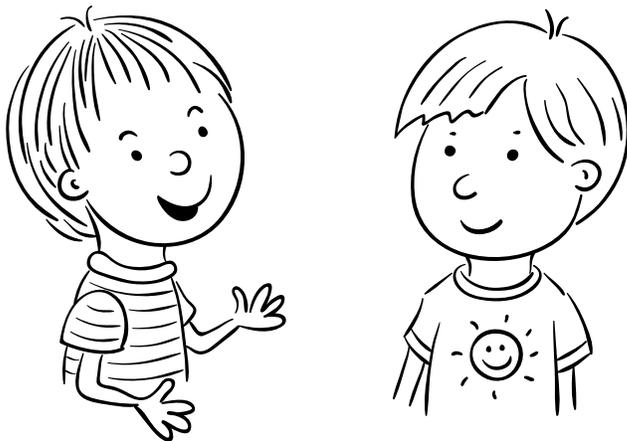
TÚ IMPORTAS. TU HISTORIA IMPORTA. Y NO ESTÁS SOLO.

Personas que me apoyan

**EL APOYO PROVIENE DE PERSONAS QUE SE PREOCUPAN POR TI
Y TE AYUDAN.**

**A VECES SON LA FAMILIA, LOS AMIGOS, LOS ENTRENADORES,
LOS PROFESORES, LOS VECINOS O INCLUSO LAS MASCOTAS.**

EL APOYO PUEDE VERSE ASÍ:



**ALGUIEN QUE TE
ESCUCHA**

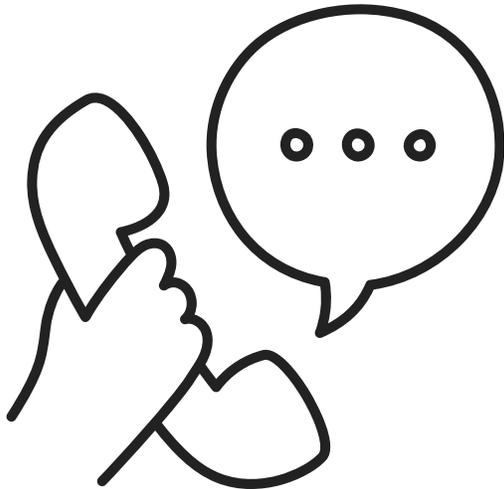


**ALGUIEN QUE
SEA AMABLE
CONTIGO**

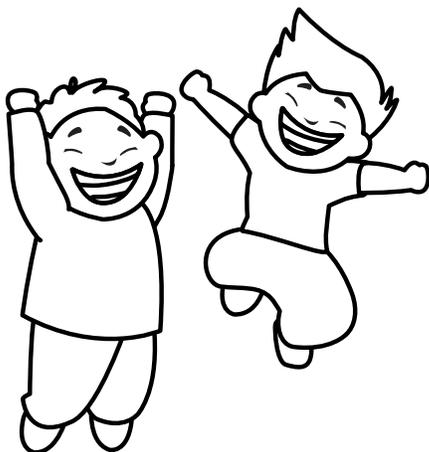
PUEDE SER...



**ALGUIEN QUE TE HACE
REÍR**



**ALGUIEN QUE PUEDA
AYUDARTE**



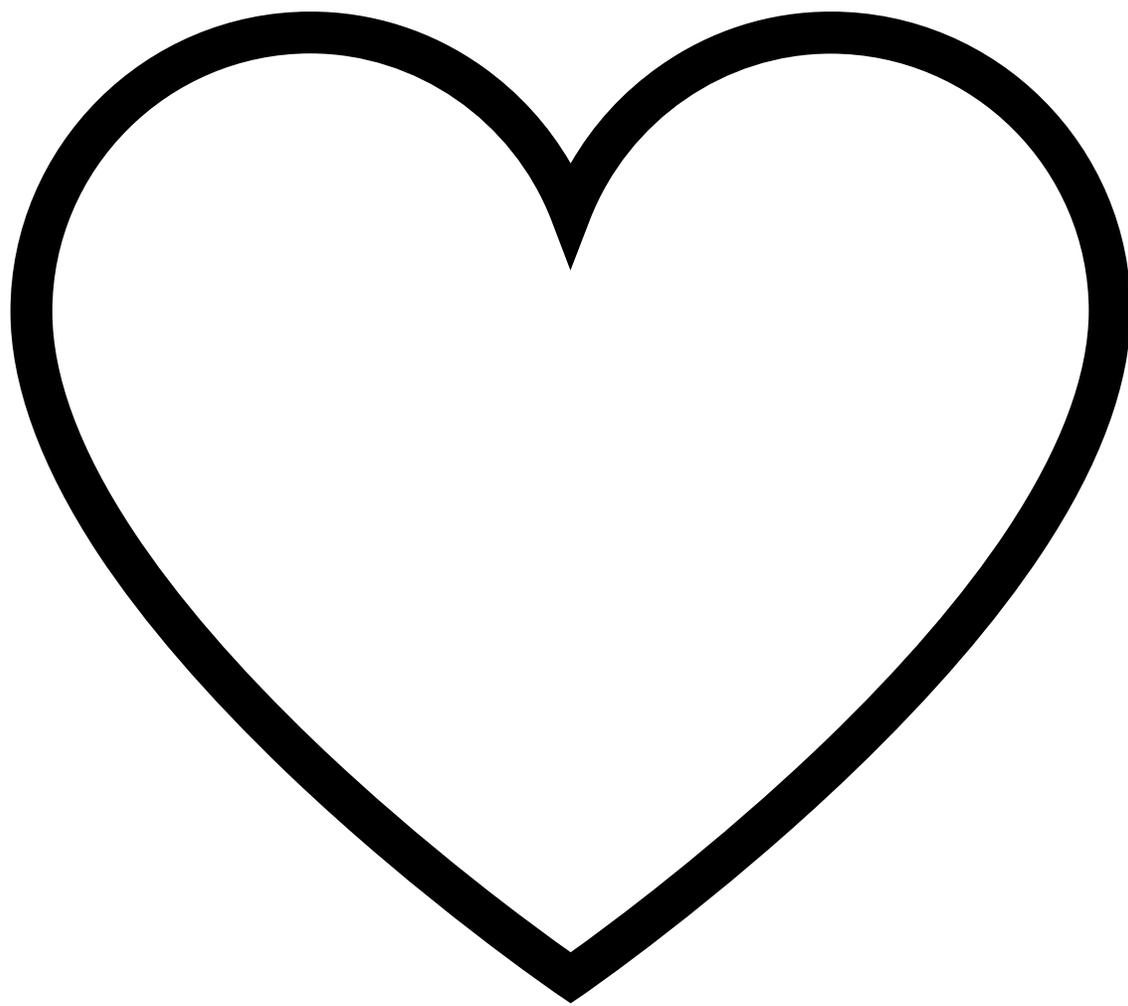
**ALGUIEN QUE TE
ANIMA**

Personas que me apoyan

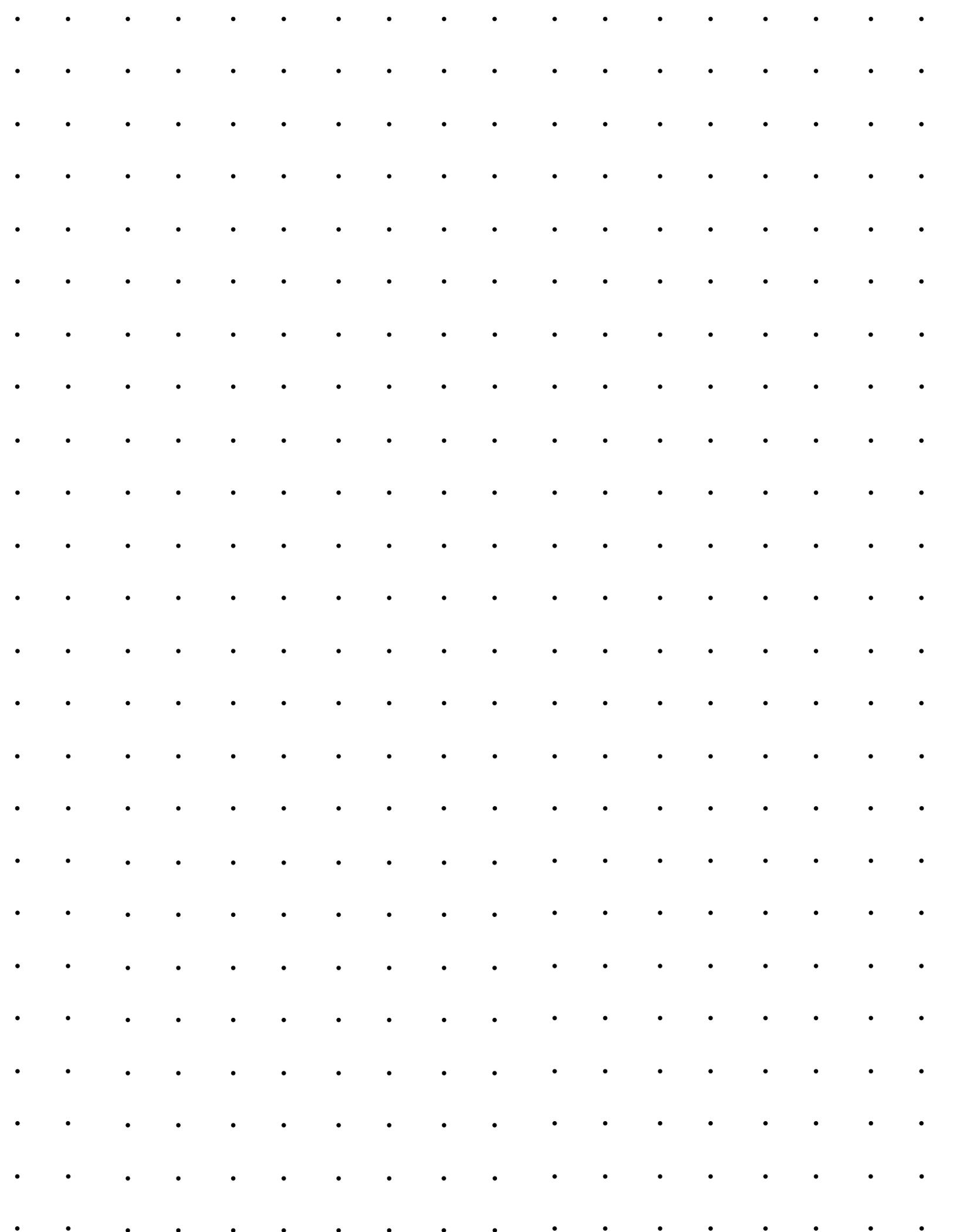
**¡DIBUJA O ESCRIBE DEBAJO LAS PERSONAS
QUE TE APOYAN!**

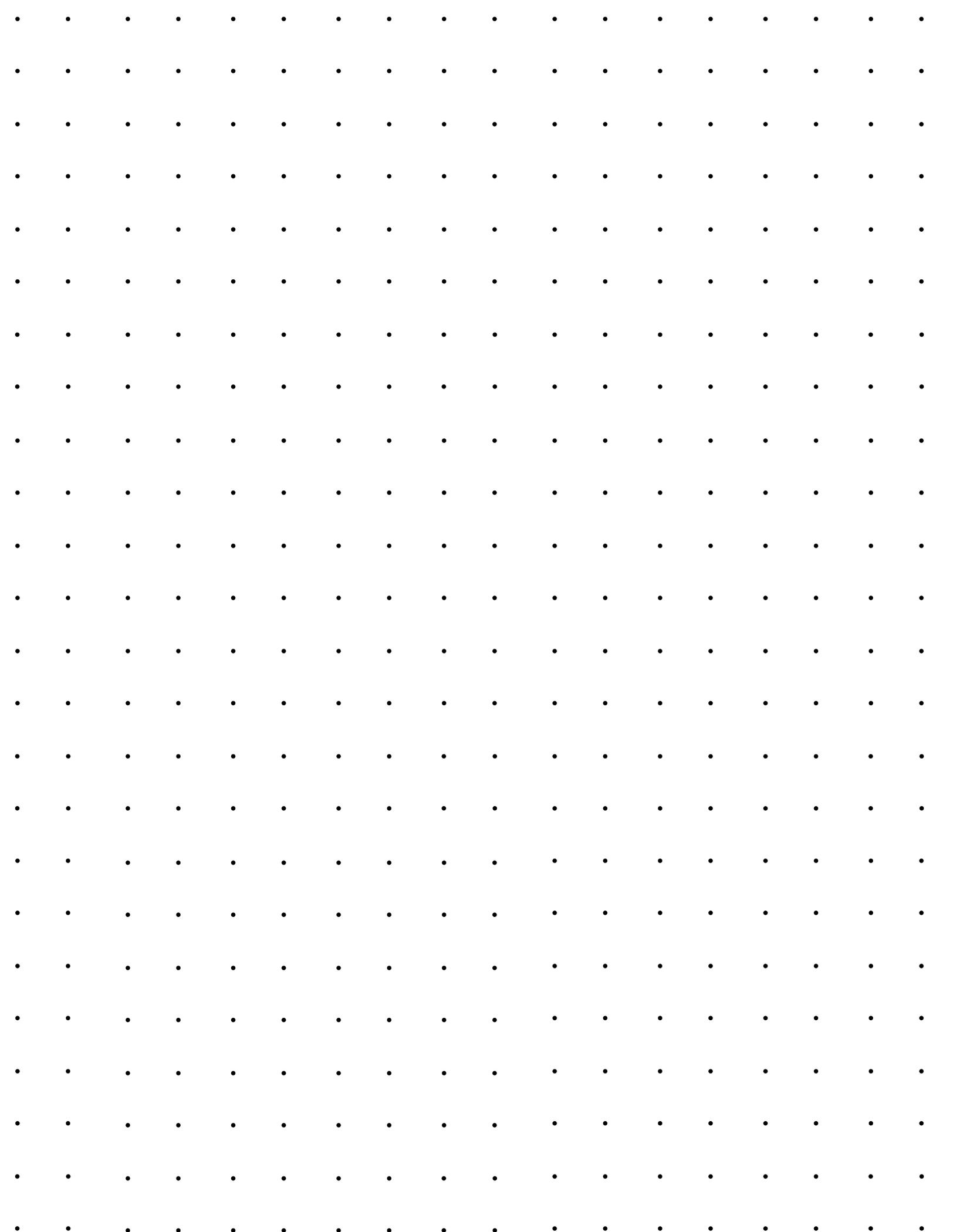
**SI EN ALGÚN MOMENTO NECESITAS AYUDA PARA USAR ESTE LIBRO.
¡INTENTA PREGUNTARLE A LAS PERSONAS CON LAS QUE LO COMPARTISTE!**

¿Qué hace que alguien
esté seguro?



**ESCRIBE O DIBUJA TODAS LAS FORMAS EN QUE LAS PERSONAS
QUE TE APOYAN TE HACEN SENTIR SEGURO.**





Las 7 C's

CUANDO ALGUIEN ESTÁ ATRAPADO POR LA ADICCIÓN. ¡ES IMPORTANTE QUE RECUERDE ESTAS FRASES MUY IMPORTANTES!



**YO NO LO CAUSÉ. NO PUEDO CURARLO. NO PUEDO CONTROLARLO ¡PERO!
PUEDO CUIDARME. PUEDO COMUNICAR MIS SENTIMIENTOS.
PUEDO TOMAR DECISIONES SALUDABLES. PUEDO CELEBRARME.**

¡Yo no lo

CAUSÉ!

¡LA ADICCIÓN NUNCA PUEDE SER CULPA DE UN NIÑO!



¿Qué le dirías a un niño si piensa que es su culpa?

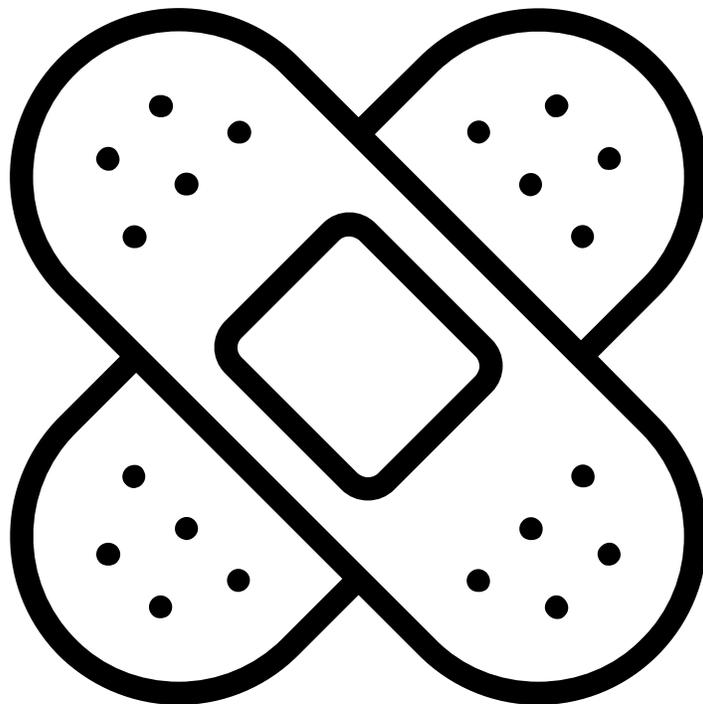


¡Yo no tengo la CURA!

¿QUÉ SIGNIFICA ADICCIÓN?

Es una enfermedad del cerebro que provoca que la persona desee cada vez más drogas o alcohol y no pueda parar. Esta enfermedad altera la forma de actuar de la persona.

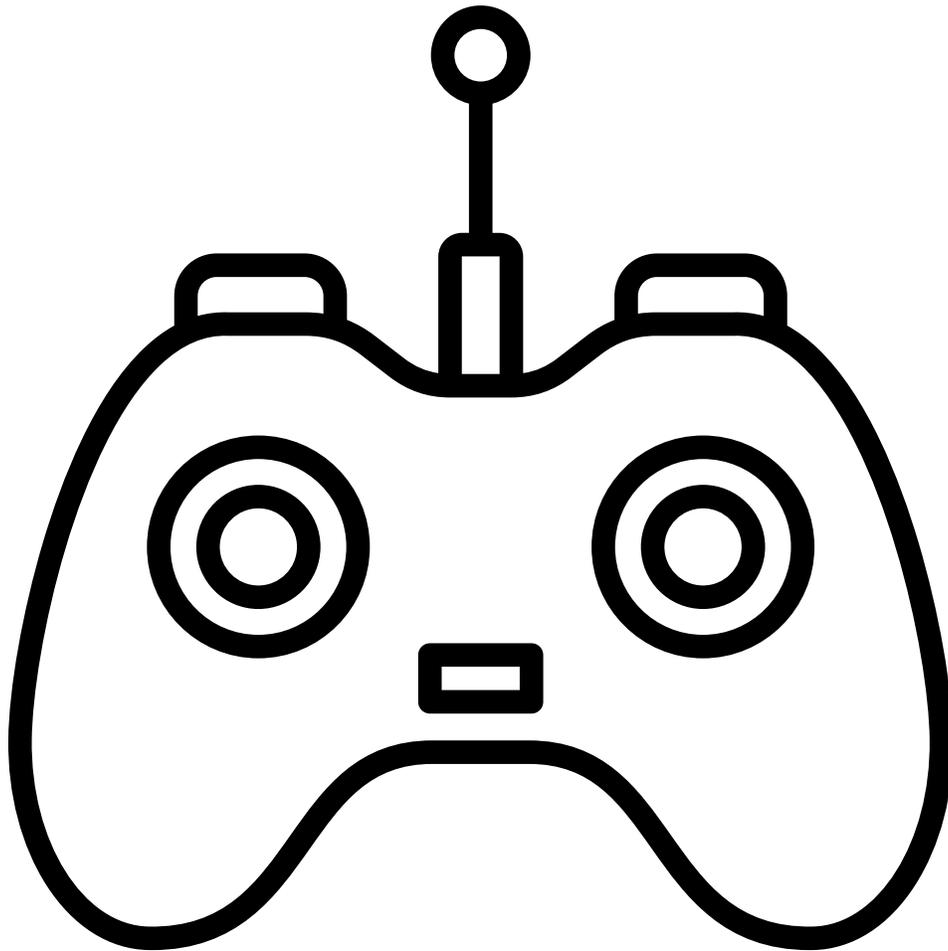
Los niños no pueden curarlo.



iYo no puedo

CONTROLARLO!

**LOS NIÑOS NO PUEDEN CONTROLAR LA ADICCIÓN.
¡INCLUSO CUANDO AMAS MUCHO A LA PERSONA
ATRAPADA! PERO SÍ PUEDES CONTROLAR CÓMO TE CUIDAS.**



**Escribe en los botones del controlador cosas que
puedes controlar, como cómo te cuidas a ti mismo.**

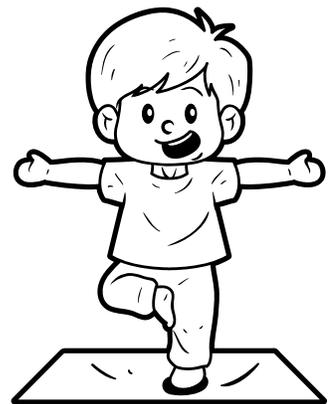
¡YO PUEDO

CUIDAR

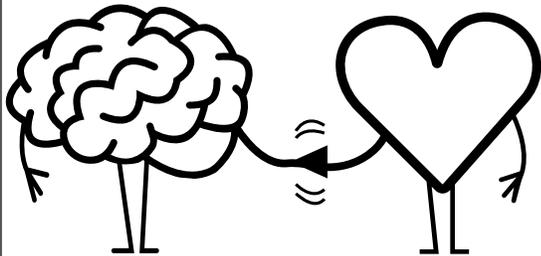
DE MÍ MISMO!

¡ESTÁ BIEN QUE LOS NIÑOS PIDAN AYUDA!

**CUIDAR TU CUERPO PUEDE IMPLICAR COMER ALIMENTOS
SALUDABLES. ¡ESCRIBE O DIBUJA OTRAS FORMAS EN LAS QUE
PUEDES CUIDAR TU CUERPO!**



CUIDAR TUS SENTIMIENTOS PUEDE SER SIMILAR A USAR ESTE LIBRO. ¡ESCRIBE O DIBUJA OTRAS MANERAS DE CUIDAR TUS SENTIMIENTOS!



CUIDAR TU MENTE PUEDE SER COMO HACER LAS TAREAS ESCOLARES O DORMIR BIEN. ¿ESCRIBE O DIBUJA OTRAS MANERAS DE CUIDAR TU MENTE?

¡SOY CAPAZ DE TOMAR DECISIONES

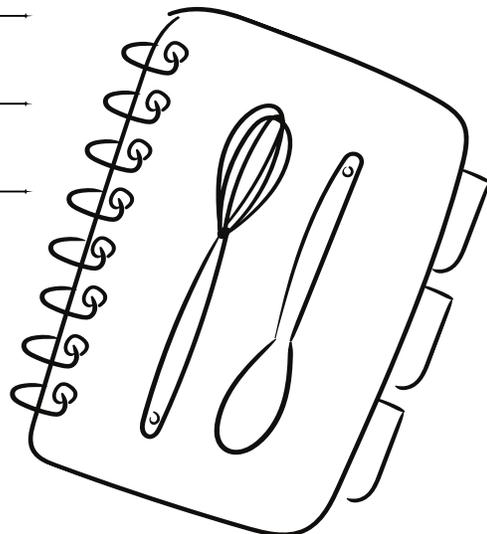
¡¡SALUADABLES!!

¡HAZ UNA RECETA CON LOS INGREDIENTES QUE NECESITAS PARA TOMAR
DECISIONES SALUDABLES. COMO LA AMABILIDAD O EL SUEÑO!

NOMBRE DE LA RECETA:

INGREDIENTES:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



DECIR QUE

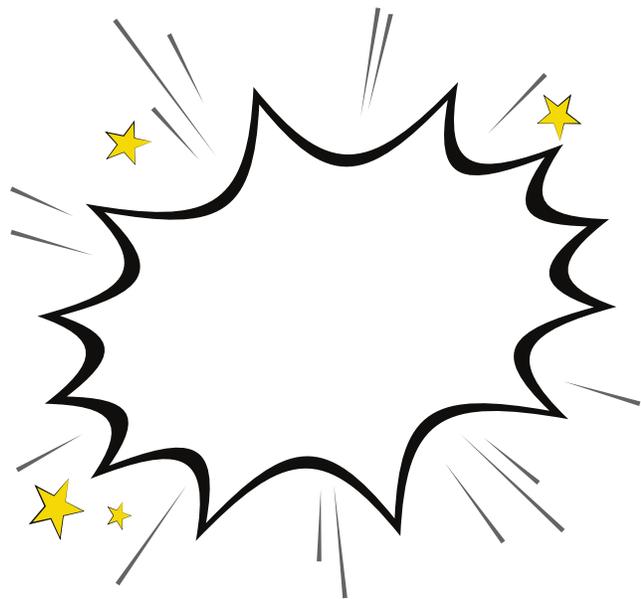
¡NO!

ES UN SUPERPODER

SI ALGUIEN TE OFRECE DROGAS O ALCOHOL, PUEDES DECIR
"¡NO!" E IRTE. COLOREA Y ESCRIBE TODAS LAS MANERAS DE DECIR
"¡NO!": TU VOZ IMPORTA Y TUS DECISIONES TE PROTEGEN.



¡Nunca!

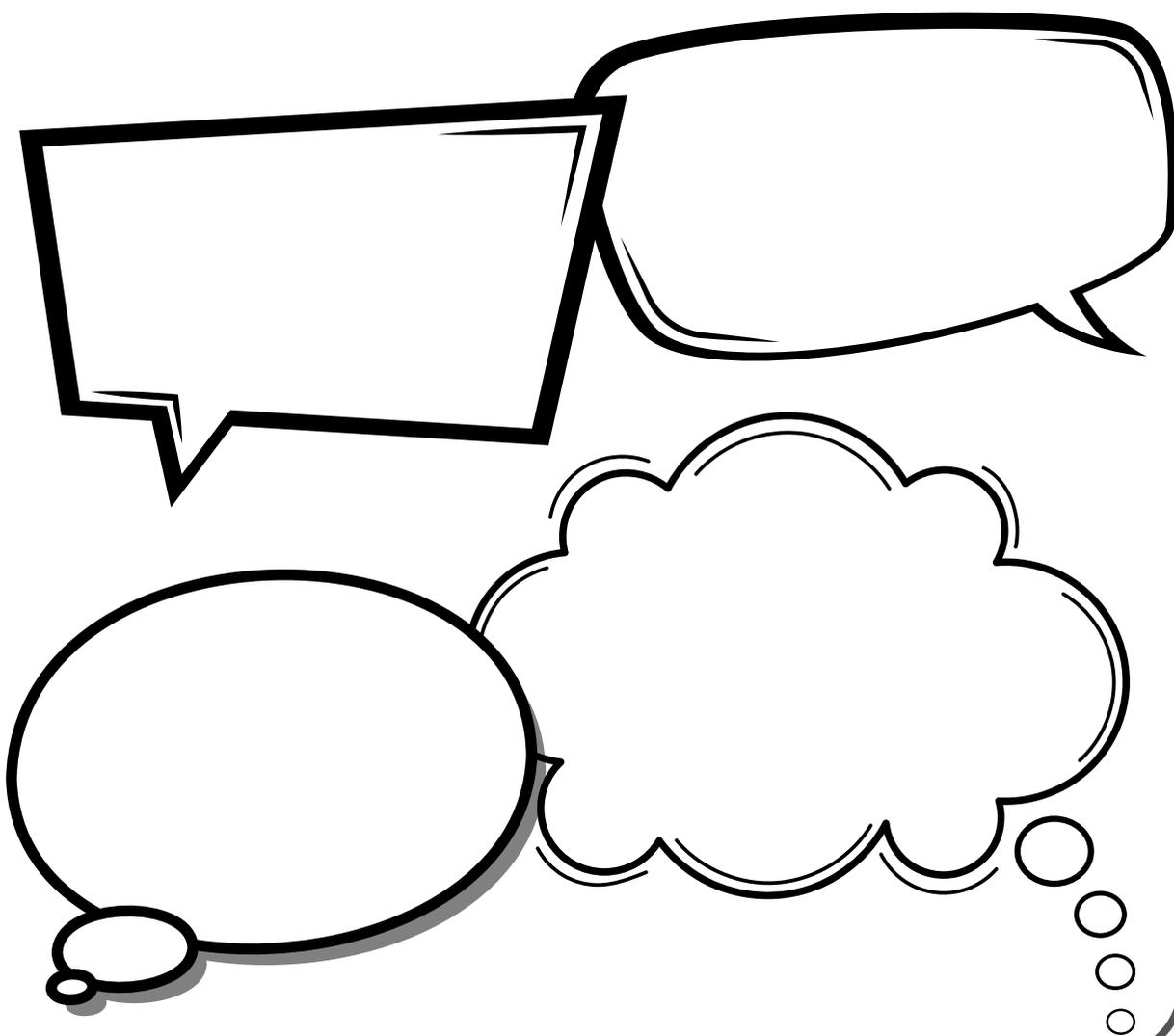


¡YO PUEDO

COMUNICAR

MIS SENTIMIENTOS!

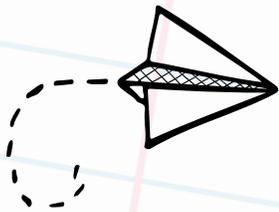
COMUNICARSE PUEDE SIGNIFICAR HABLAR, DIBUJAR, ESCRIBIR
O INCLUSO CREAR COSAS. ¡ESCRIBE EN LAS BURBUJAS DE
DIÁLOGO TODAS LAS FORMAS EN QUE TE GUSTA COMUNICARTE!





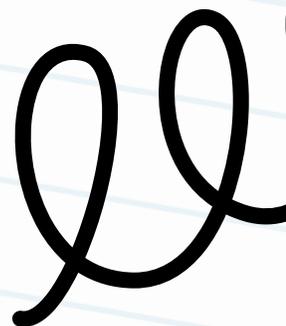
¡PUEDO CELEBRARME!

SOY UN BUEN AMIGO	SOY AMABLE
SE ME DA BIEN ESTUDIAR	SOY GRACIOSO
YO SOY IMPORTANTE	SOY INTELIGENTE
SOY	SOY
SOY	SOY
SOY	SOY

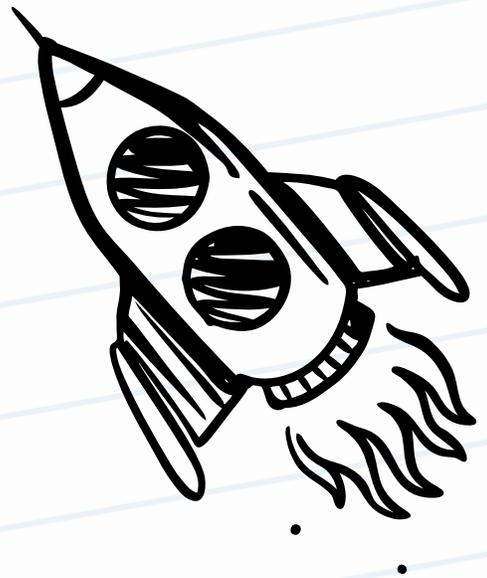


¡Página de Garabatos!

¡ESCRIBE O DIBUJA LO QUE TENGAS EN MENTE O EN TU CORAZÓN!



¡SIGUE ADELANTE!



Mi persona

EL NOMBRE DE MI PERSONA FALLECIDA ES _____

ELLOS SON MIS _____.

Dibuja o comparte más sobre tu persona a continuación.

El duelo ES COMO UNA HUELLA DIGITAL. NO HAY DOS IGUALES.

EL DUELO ES TODO LO QUE CAMBIA DESPUÉS DE QUE ALGUIEN MUERE. CAMBIA DE MANERA DIFERENTE PARA CADA PERSONA. COLOREA LA HUELLA DIGITAL DE ABAJO QUE REPRESENTA LO QUE HACE QUE LA TUYA SEA ÚNICA.



Yo extraño...

No extraño...

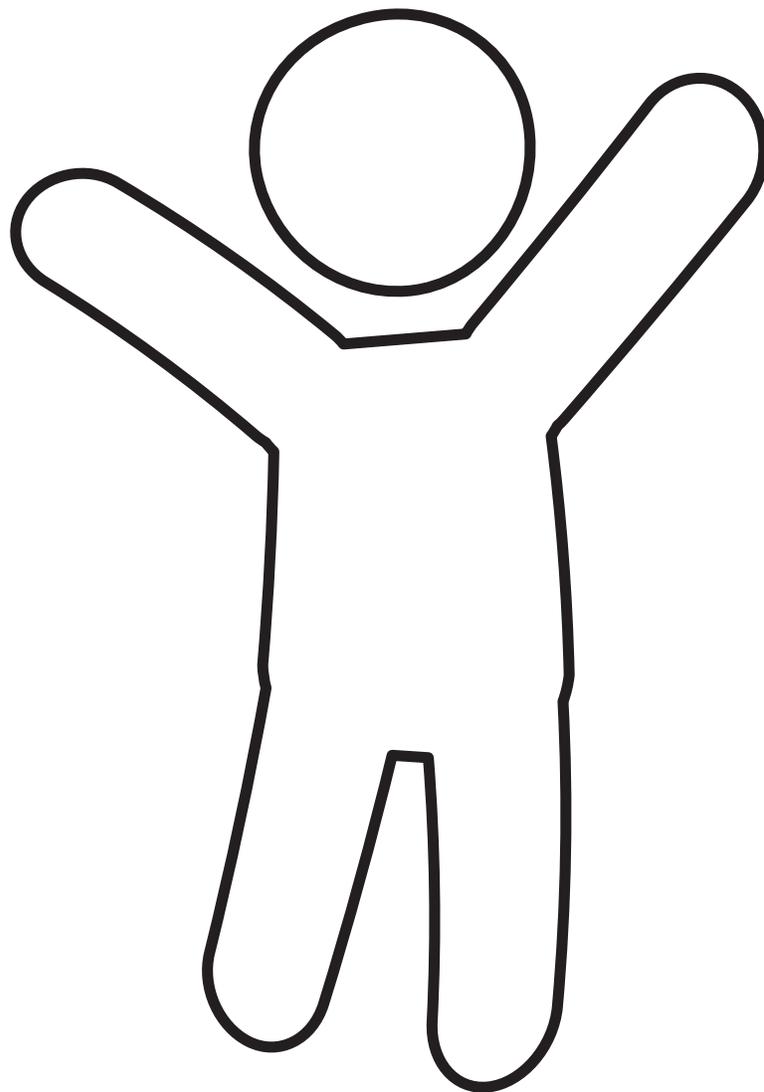
Una carta a mi persona

Escribe una carta a tu persona con cualquier cosa que quieras compartir sobre tus pensamientos, sentimientos y cosas que te gustaría que supiera.

ESTIMADO _____

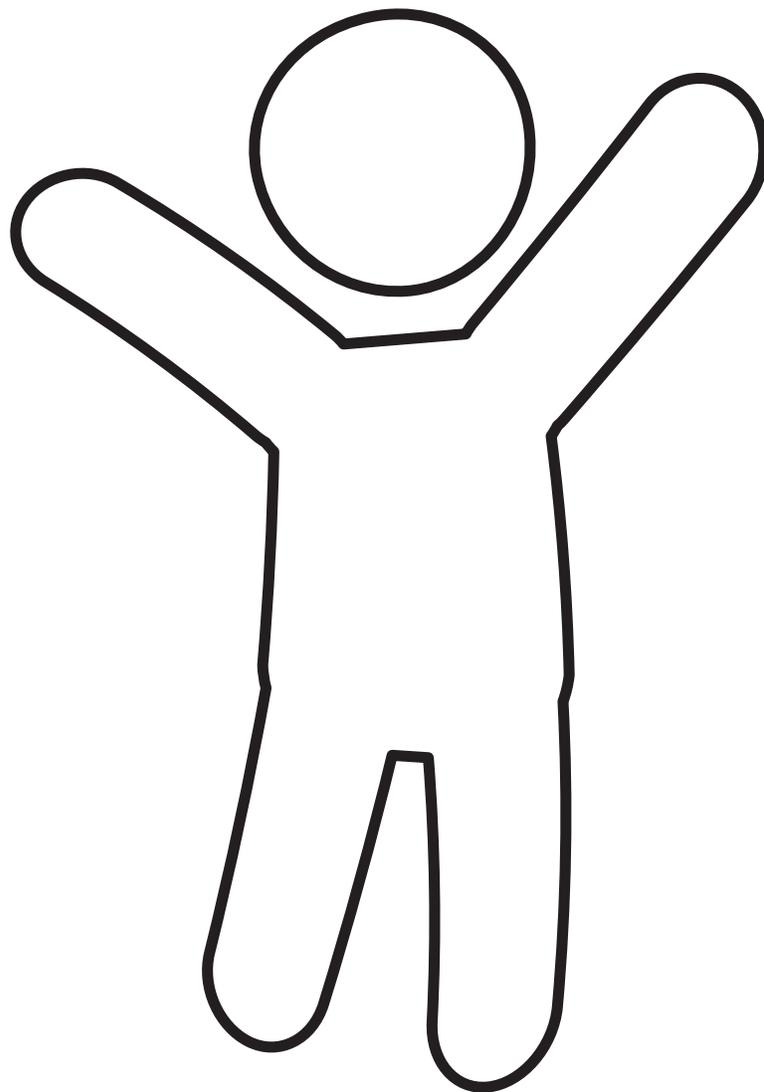
Grief in my body

Sometimes our thoughts show up in our bodies, like feeling sad and crying, or getting a tummy ache or a headache. On the body picture below, draw where you feel things in your body when you're having big feelings.



El duelo en mi Cuerpo

A veces nuestros pensamientos se manifiestan en nuestro cuerpo, como la tristeza y el llanto, o el dolor de estómago o de cabeza. En la imagen del cuerpo de abajo, dibuja dónde sientes cosas en tu cuerpo cuando tienes emociones fuertes.



Días especiales

¿Cuáles son algunos días especiales que te recuerdan a tu persona?

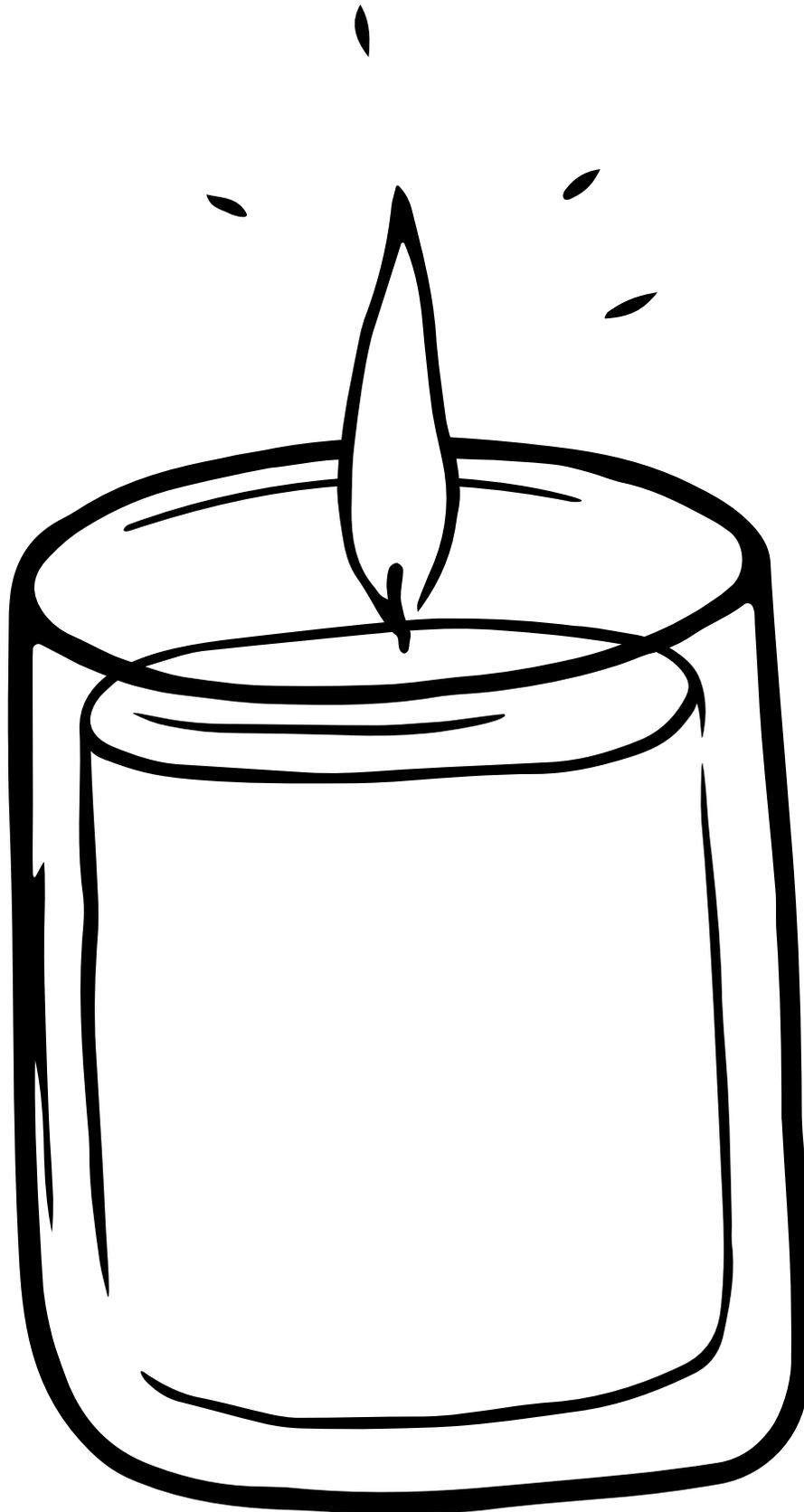
FECHA

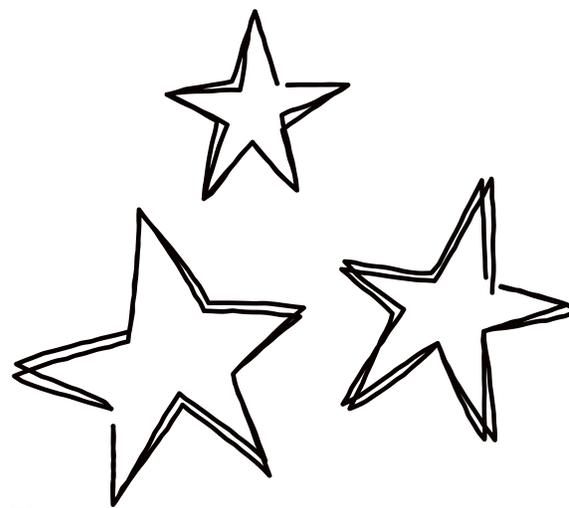
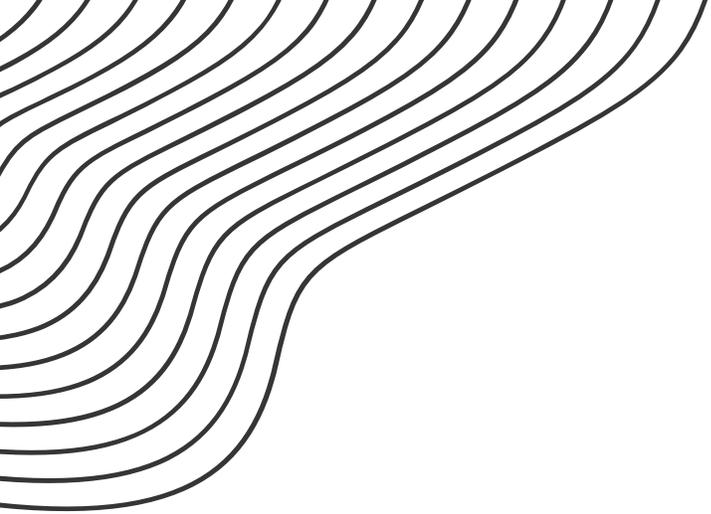
SENTIMIENTOS

COSAS QUE PUEDES
HACER...

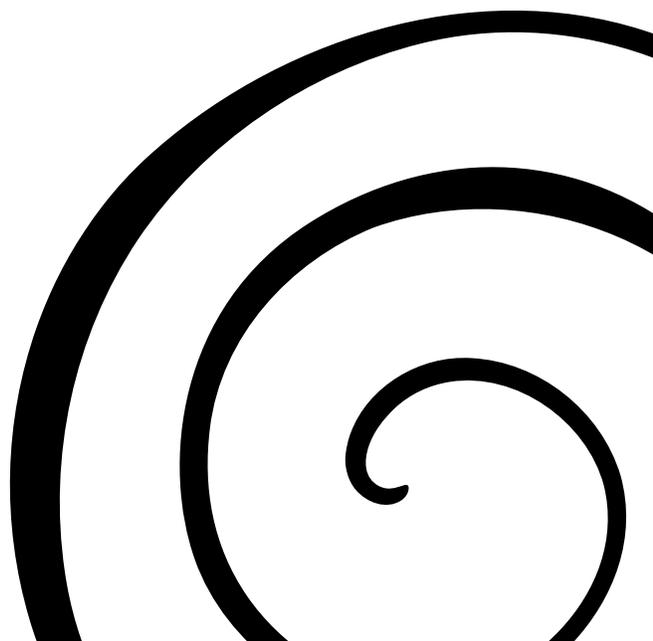
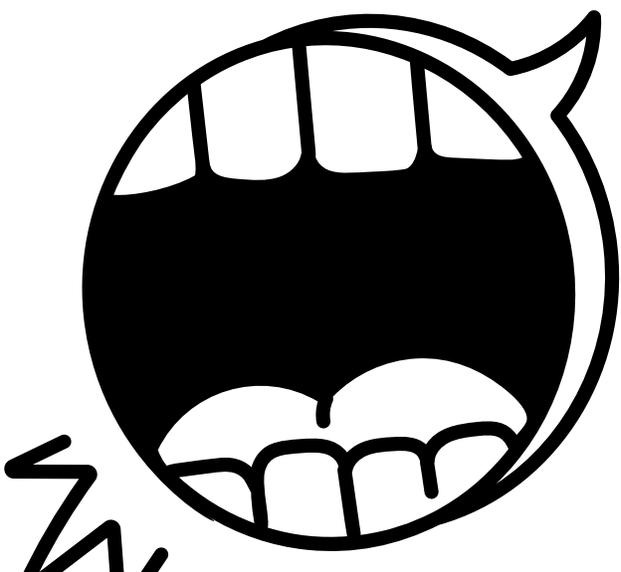


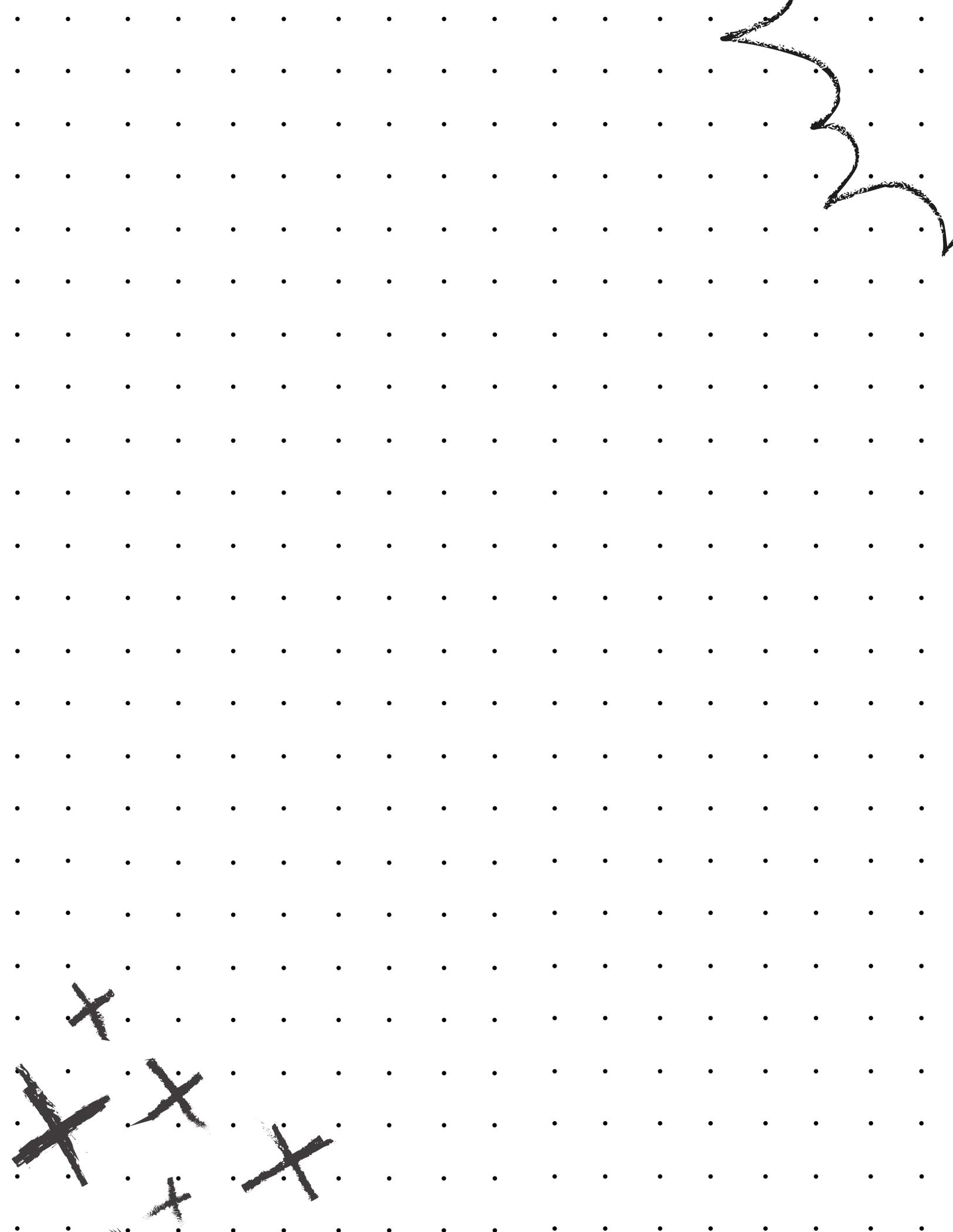
LAS LUMINARIAS, COMO UNA VELA, SON UNA FORMA DE RECORDAR A LAS PERSONAS FALLECIDAS O QUE EXTRAÑAMOS. DECORA ESTA LUMINARIA COMO QUIERAS PARA HONRAR TU DOLOR.





¡Todos los
sentimientos
están bien!

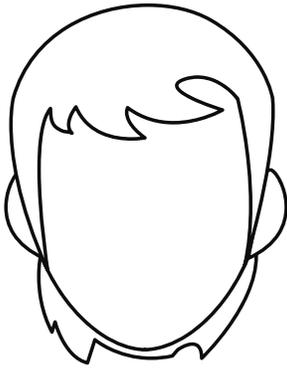




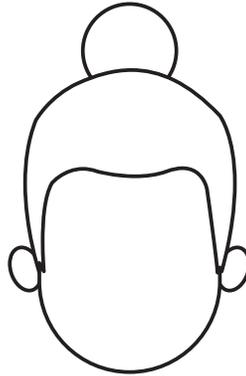
Los sentimientos se ven diferentes

Los sentimientos pueden manifestarse de distintas maneras.

Escribe o dibuja cómo los percibes.



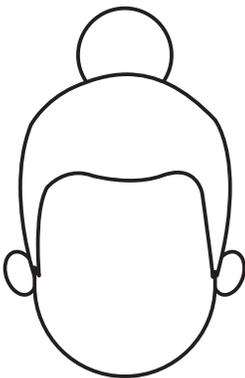
Feliz



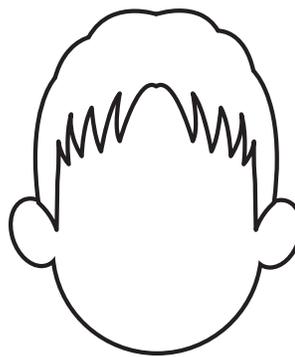
Gracioso / a



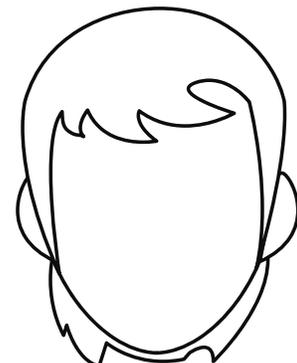
Entusiasmado/a



Triste



Preocupado/a



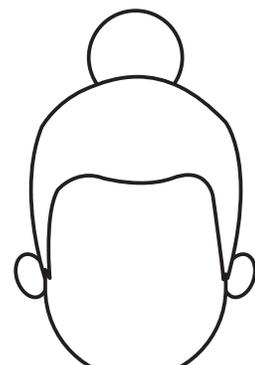
Enojado/a



Confundido/a



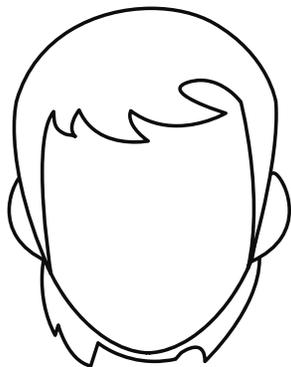
Culpable



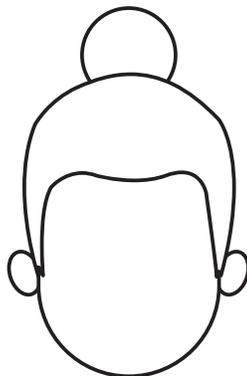
Cansado/a

Los sentimientos pueden manifestarse de distintas maneras.

Escribe o dibuja cómo los percibes.



Esperanzado/a

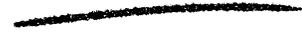
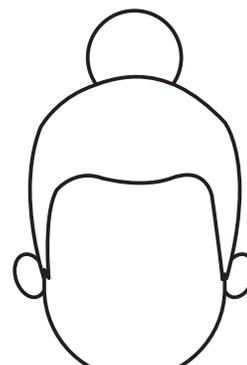
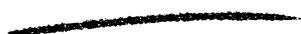
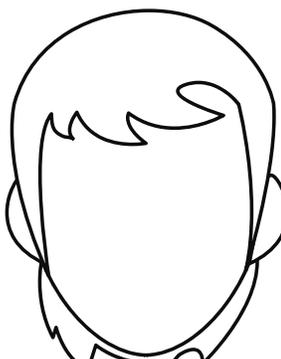
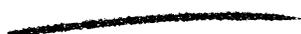
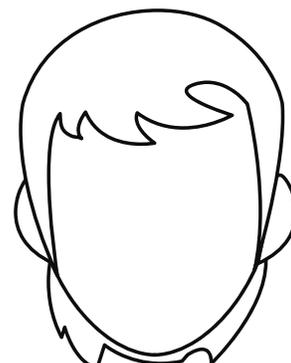
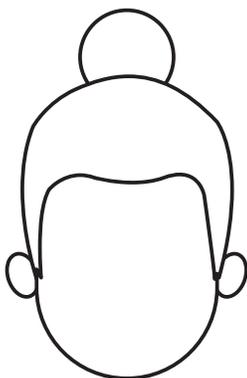


Avergonzado/a

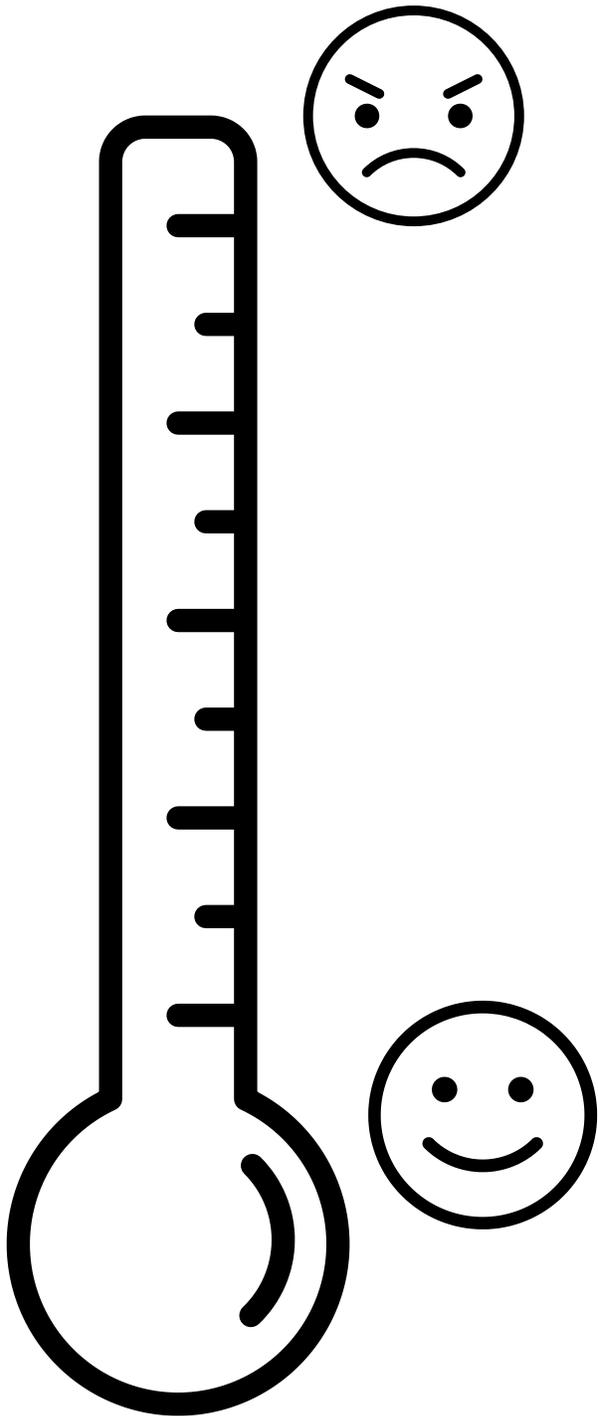


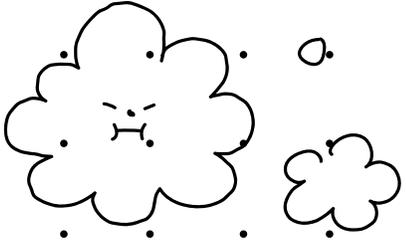
Alegre

¿No ves alguna sensación que hayas tenido? ¡Dibuja y escribe la sensación abajo!



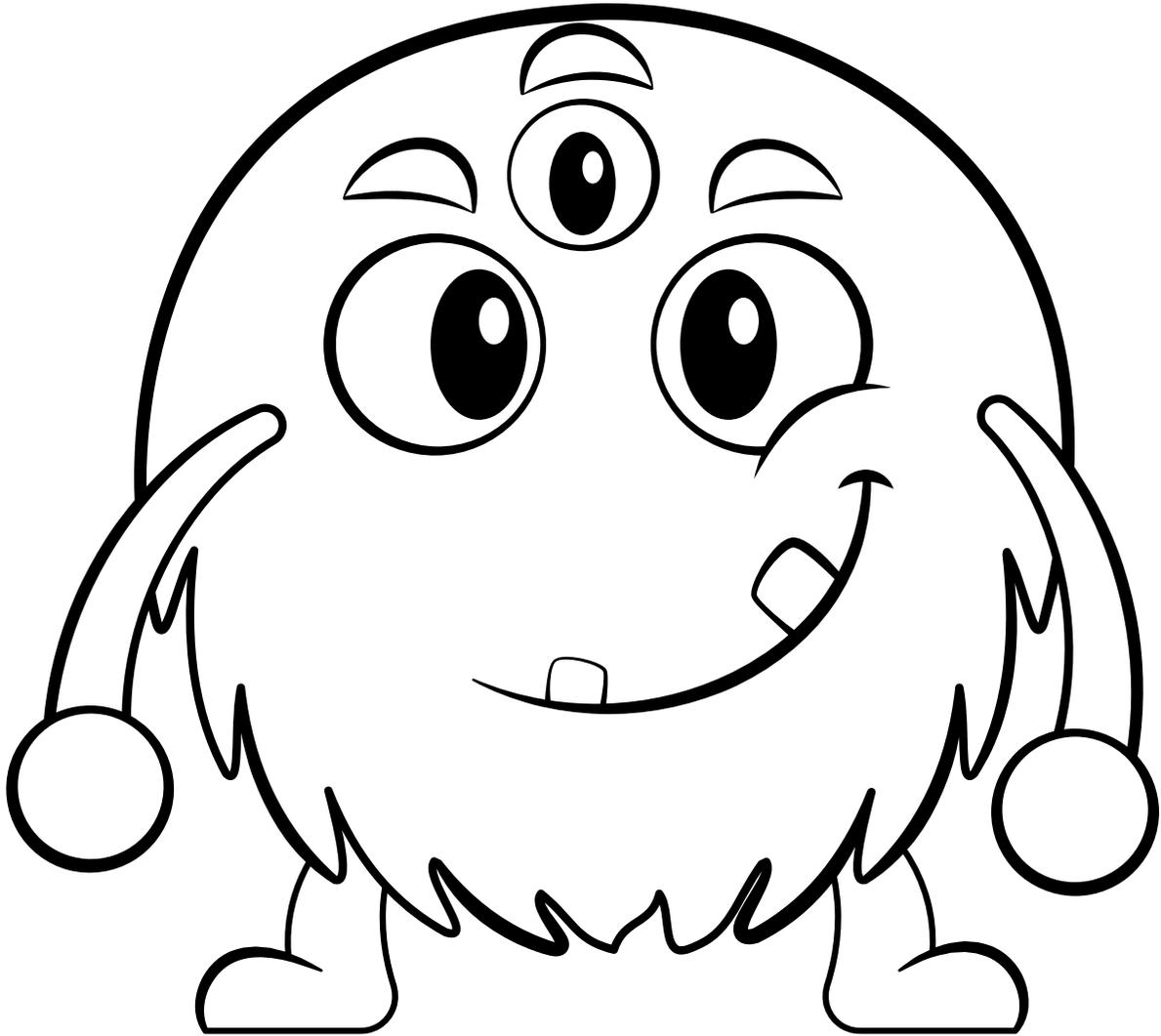
NUESTROS SENTIMIENTOS PUEDEN PARECER UN TERMÓMETRO. CUANDO ESTÁS FELIZ, TODO SE SIENTE BIEN. CUANDO ESTÁS ENOJADO O FRUSTRADO, PUEDES SENTIRTE CALIENTE. ¿DÓNDE ESTÁS HOY?



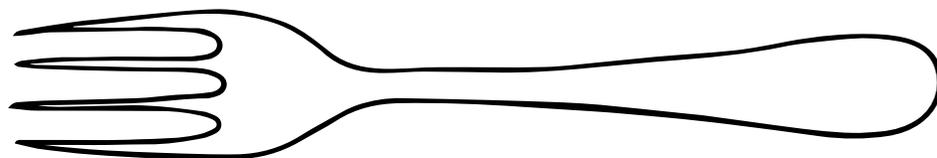
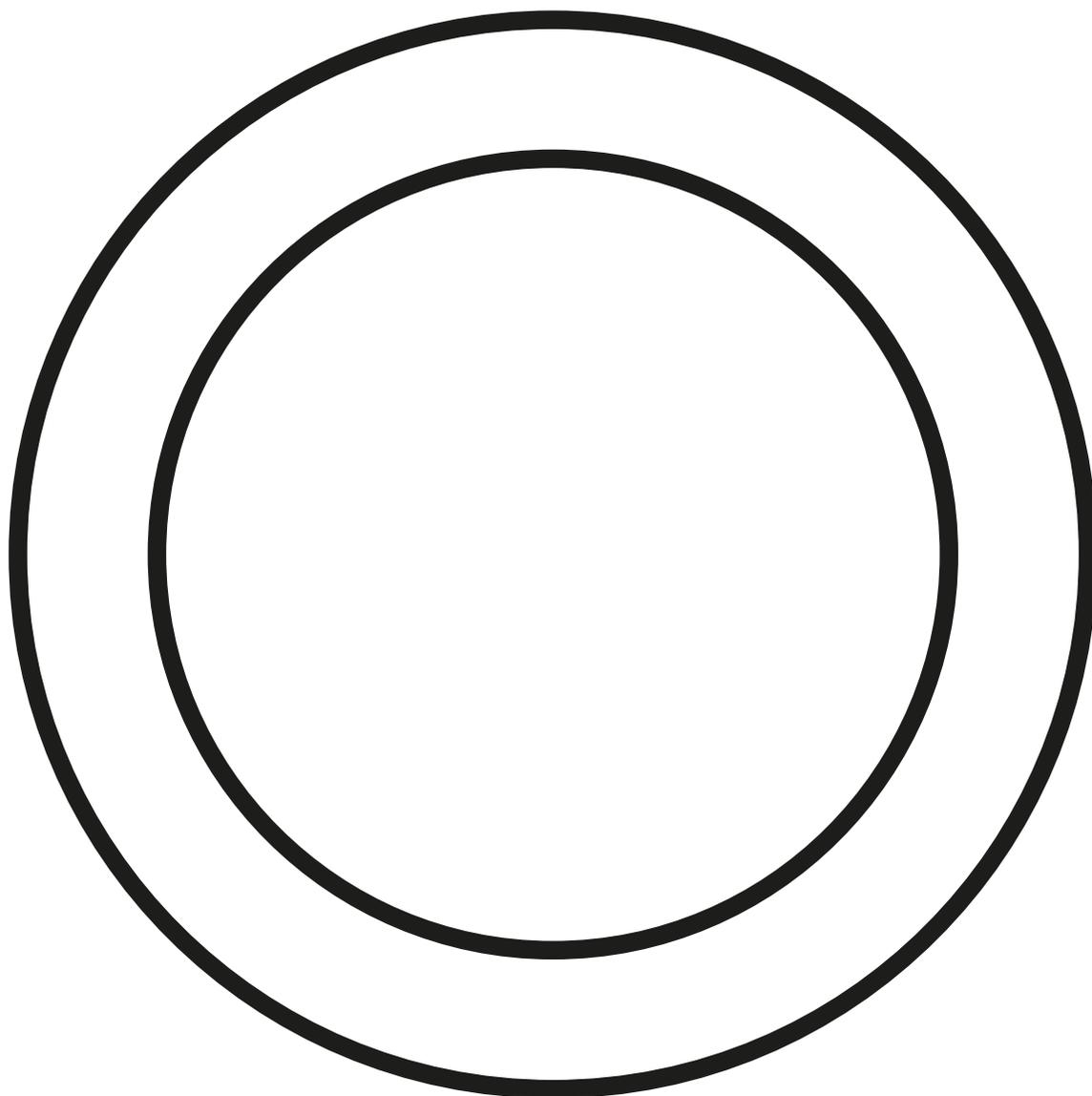


Monstruos de la preocupación

Este es tu monstruo de las preocupaciones. ¡Les encanta comer preocupaciones para que no tengas que cargarlo tú solo! ¡Colorea tu monstruo de las preocupaciones como quieras!



¡En el plato de abajo, escribe o dibuja cualquier preocupación que quieras que se coma el Monstruo de las Preocupaciones!



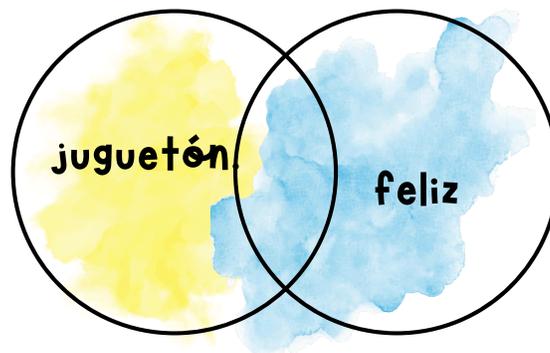
Sabías...

¿Está bien sentir algo? A veces, los niños comparten que puede ser difícil sentirse feliz después de un suceso difícil o de la muerte de alguien. Es normal sentirse feliz, pero también forma parte del duelo.

¿CUÁLES SON ALGUNAS COSAS
QUE TE HACEN FELIZ?

¿SABÍAS QUE PUEDES ALBERGAR MÁS DE UN SENTIMIENTO A LA VEZ? A VECES SE SIENTEN BIEN JUNTOS. ESTÁ BIEN SENTIRSE FELIZ Y JUGUETÓN. O LA TRISTEZA Y LA IRA. A VECES SE SIENTEN COMO OPUESTOS. COMO LA PREOCUPACIÓN Y LA SEGURIDAD.

AMBAS COSAS SON NORMALES Y ACEPTABLES. ¿QUÉ SENTIMIENTOS HAS TENIDO?

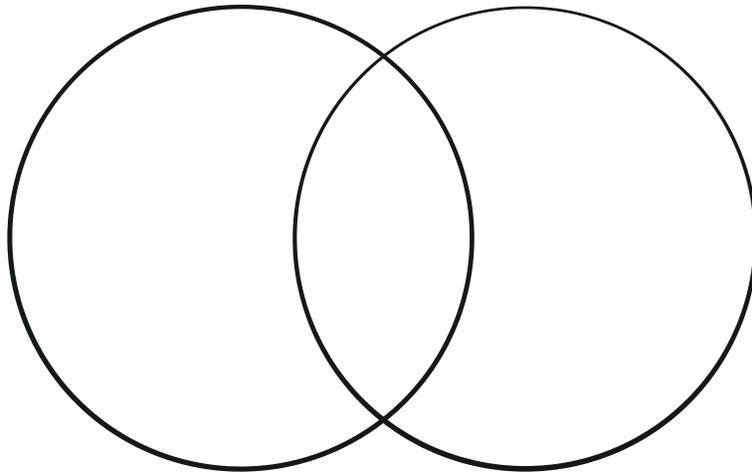


Me siento juguetón. y feliz cuando
Mis primos vienen a jugar y hacemos bailes.

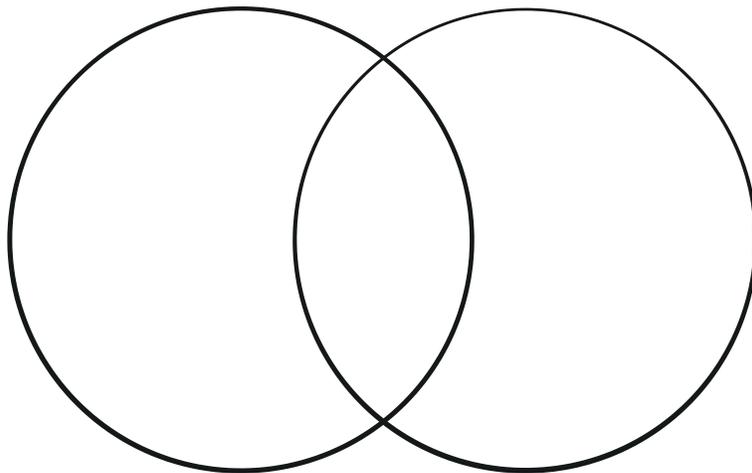


Me siento preocupado y seguro cuando
Mi mamá se va de viaje y yo estoy en casa.

Usa los círculos para mostrar dos sentimientos que has tenido sobre tu persona u otras cosas que están sucediendo en este momento.

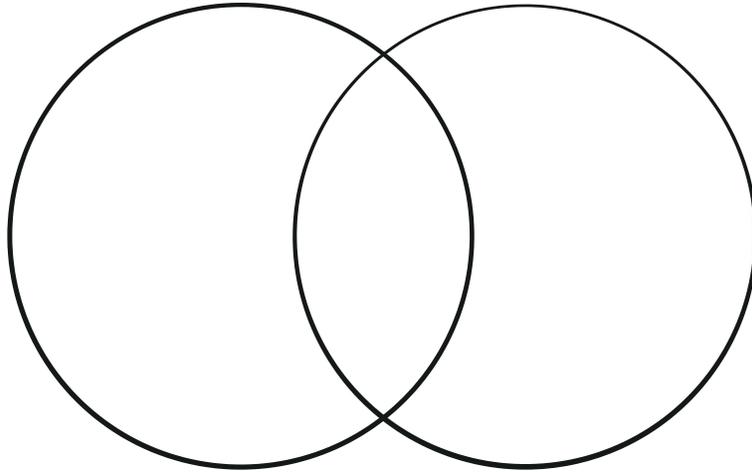


Me siento _____ y _____ cuando

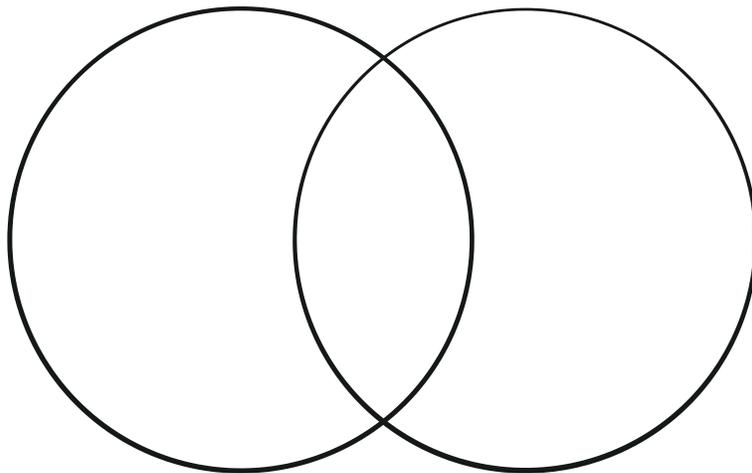


Me siento _____ y _____ cuando

Usa los círculos para mostrar dos sentimientos que has tenido sobre tu persona u otras cosas que están sucediendo en este momento.



Me siento _____ y _____ cuando



Me siento _____ y _____ cuando

Déjalo salir

¿Alguna vez te has sentido pesado después de que sucedió algo difícil?

¡Puede parecer una mochila demasiado pesada!

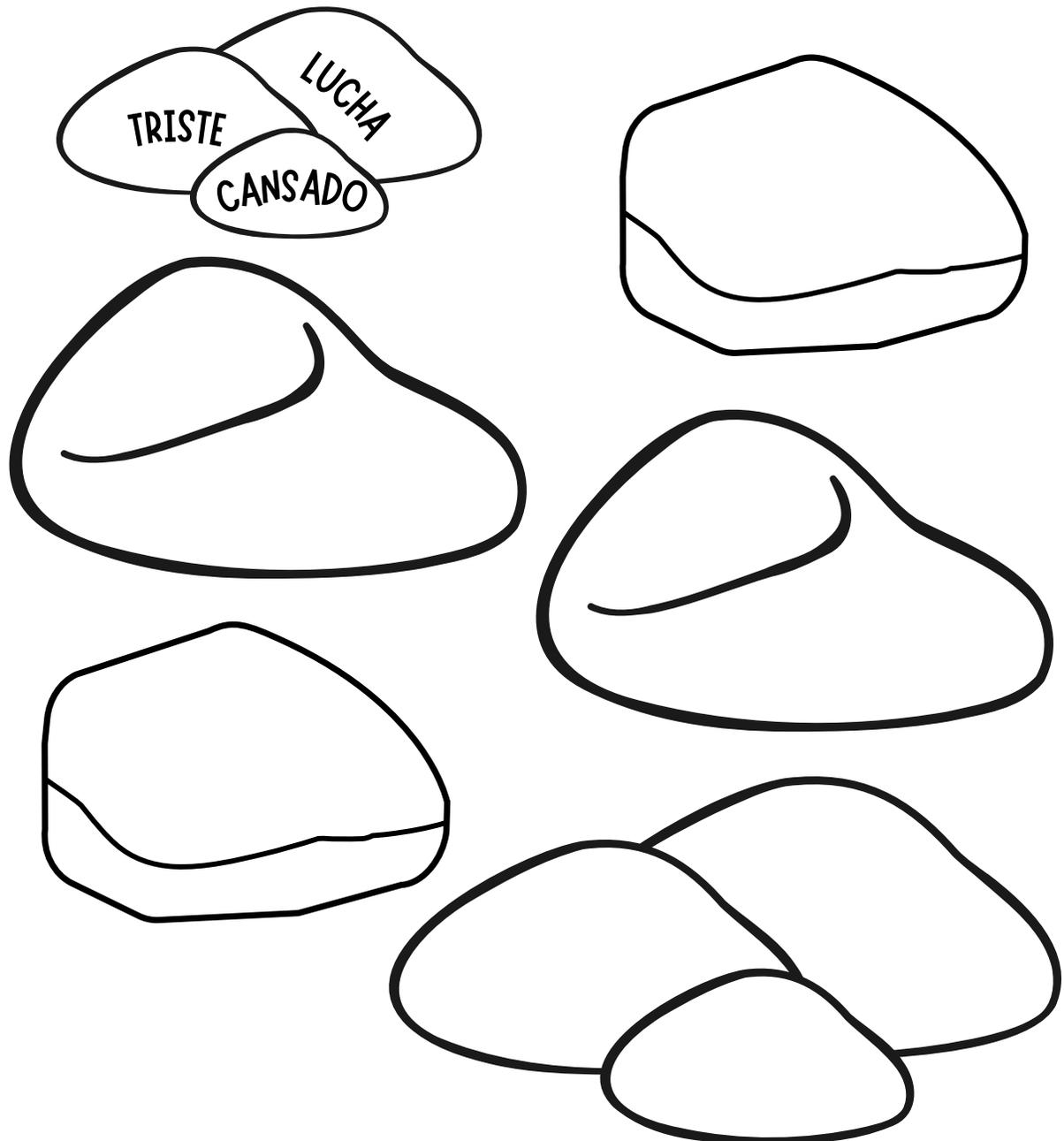
Cuando tenemos formas de expresar nuestro dolor, nuestros sentimientos y nuestros problemas, se aliviana ese sentimiento que llevamos dentro.



¡Colorea tu mochila como más te guste!

Déjalo salir

A continuación, se muestran algunas piedras con nombres de sentimientos y problemas que representan el peso. En las piedras en blanco, escribe o dibuja lo que quieres expresar.



Antes

AUNQUE NO PODEMOS CONTROLAR, CURAR NI CAUSAR LO QUE SUCEDIÓ EN NUESTRA FAMILIA, SÍ PODEMOS CAMBIAR LAS COSAS A NUESTRO ALREDEDOR. DIBUJA CÓMO ERA LA VIDA ANTES DE QUE MURIERA TU SER QUERIDO O CÓMO ERAN LAS COSAS ANTES.

Después

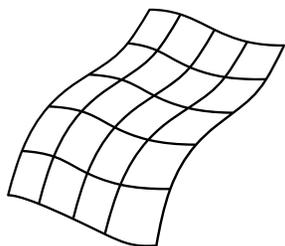
¿CÓMO ES TU VIDA AHORA? ¿ECHAS DE MENOS COSAS? ¿TE GUSTAN MÁS AHORA?

Querido/a futuro yo,



¿Qué te trae consuelo?

EL CONSUELO PUEDE VENIR DE MUCHAS MANERAS. PUEDE SER ALGO QUE HACES, UN LUGAR, OBJETOS, PERSONAS O COMIDA. COLOREA O E CÍRCULA LAS OPCIONES QUE TE BRINDAN CONSUELO.



una manta acogedora



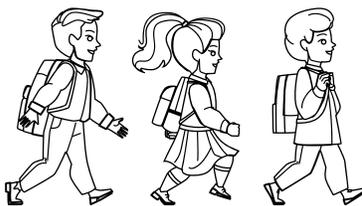
escuchar música



cantando



un peluche



Salir a caminar



naturaleza



estar con amigos



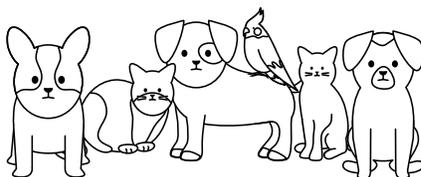
escribiendo



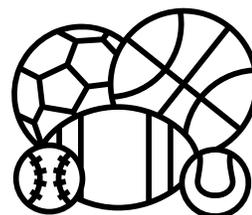
lectura



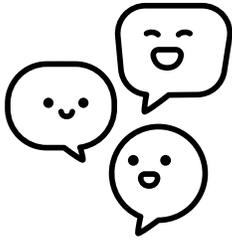
jugando juegos



mi mascota



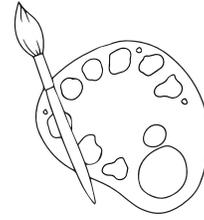
deportes



hablando con alguien



ayudar a alguien



pintar



mirar fotos



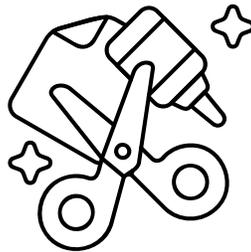
meditar u orar



baile



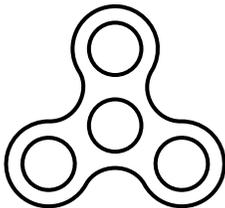
Cocinar u hornear



artes y oficios



visitar un lugar



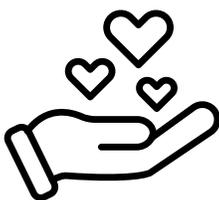
Juguete antiestrés



diario



diálogo interno positivo



practica la gratitud



jardinería



abrazo

Mis estrellas guía

Los valores son cosas muy importantes para ti. Te ayudan a decidir qué está bien y qué está mal. También son cómo quieres que te traten y cómo tratas tú a los demás.

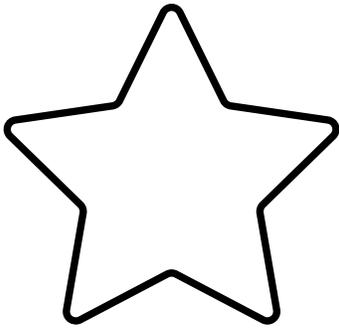
Piensa en ellos como estrellas que te guían y te ayudan a encontrar el camino y a tomar decisiones saludables. Ayudan a que tu corazón y tu cerebro trabajen juntos.

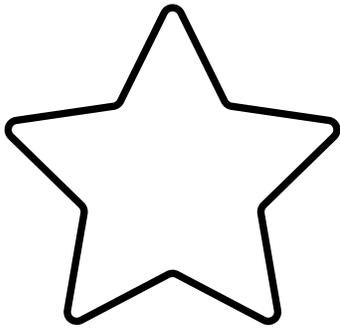
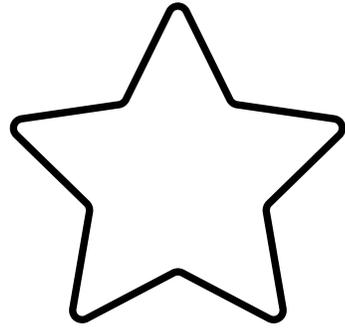
En la página siguiente encontrarás algunas estrellas para que escribas tus propios valores. Junto a tu estrella, escribe una cosa que puedes hacer para ayudar a usar tu Estrella Guía todos los días.

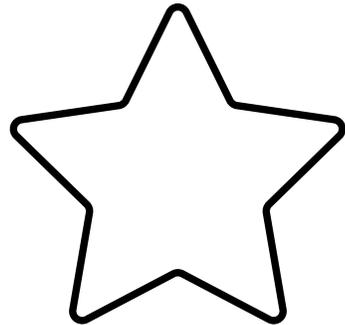
Ejemplo:

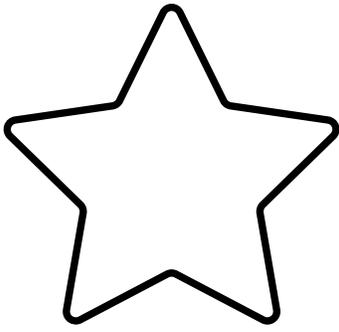


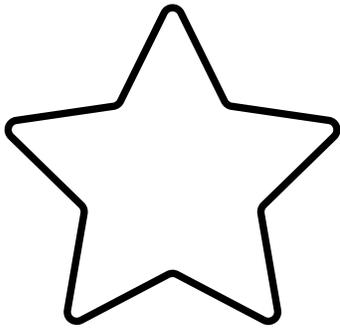
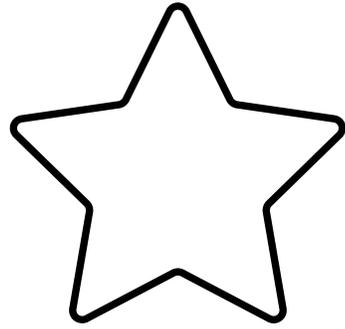
Reviso cómo están mis
amigos cuando están
tristes.

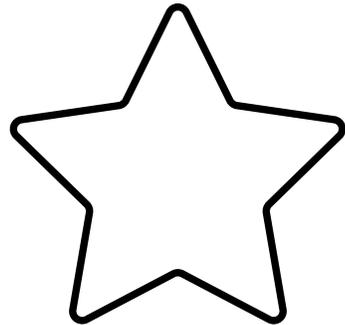












AMABILIDAD

CONFIANZA

JUSTICIA

HONESTIDAD

FAMILIA

FORTALEZA

RESPECTO

LEALTAD

RESPONSABLE

CORAJE

COOPERACIÓN

NO RINDIRSE

PACIENCIA

APRENDIENDO

EMPATÍA

CREATIVIDAD

TRABAJANDO

CURIOSIDAD

DURO

ÚTIL

AUTOCONTROL

AMAR

INTERCAMBIO

PIDIENDO

TRADICIONES

AYUDA

TRABAJO EN

EQUIPO

ESCUCHANDO

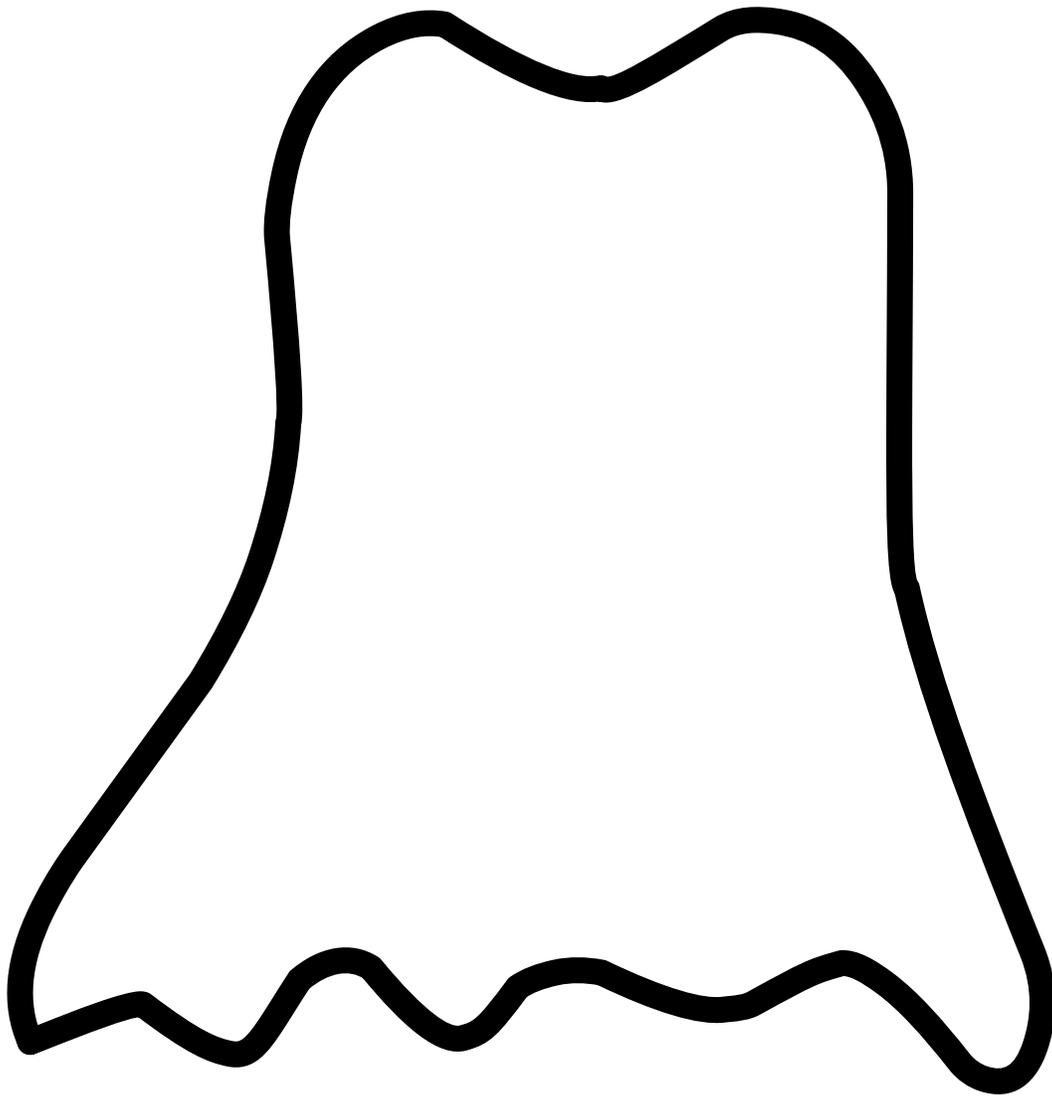
PROTEGIENDO

EL PLANETA

AMISTAD

Mi superpoder

¡Todos los niños tienen un superpoder, algo en lo que son buenos! ¡Escribe o dibuja el tuyo abajo para crear tu propia capa de superhéroe!

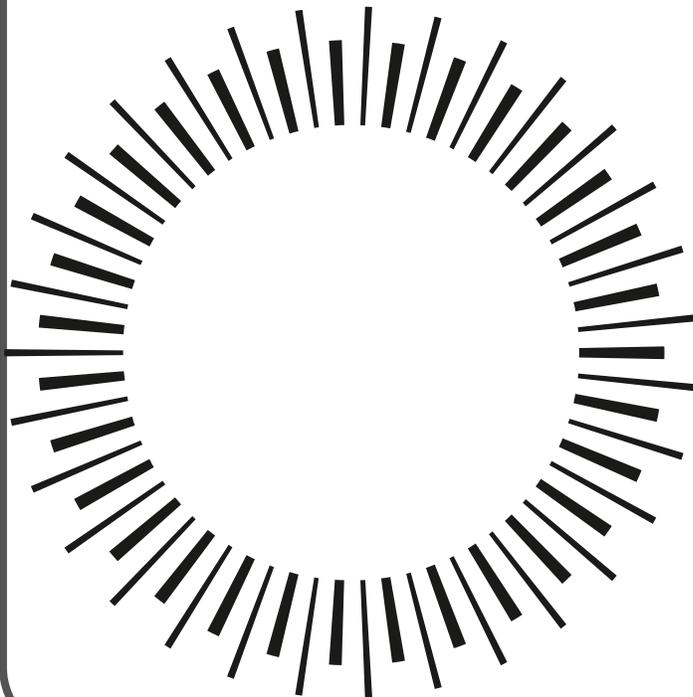


Grandes sueños

Pequeños pasos

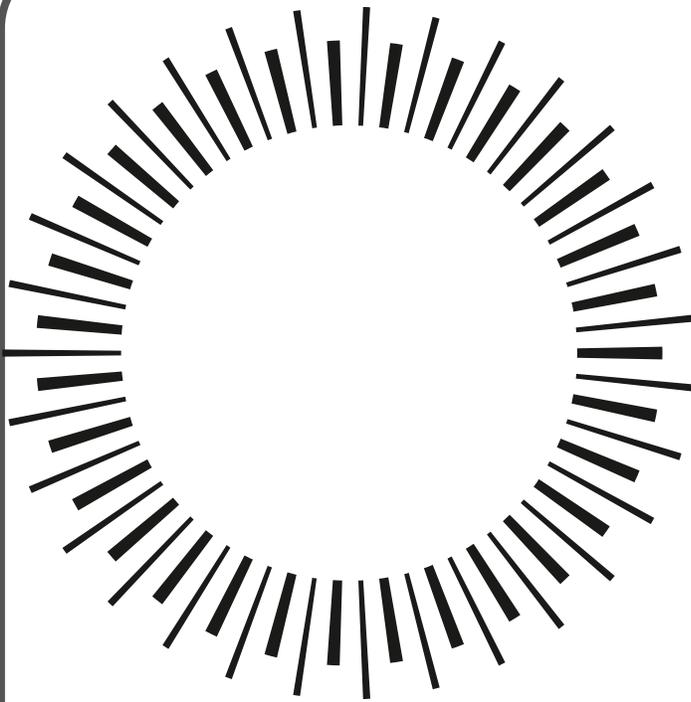
¡Tener grandes sueños y esperanzas es algo bueno! A veces nuestros sueños parecen tan grandes que los pequeños pasos nos recuerdan lo que podemos hacer para alcanzarlos.

Escribe tu meta en el círculo grande y escribe algo que puedas hacer para lograrla. Por ejemplo: si tu sueño es entrar al equipo de fútbol, ¡un paso que puedes hacer es practicar todas las semanas!



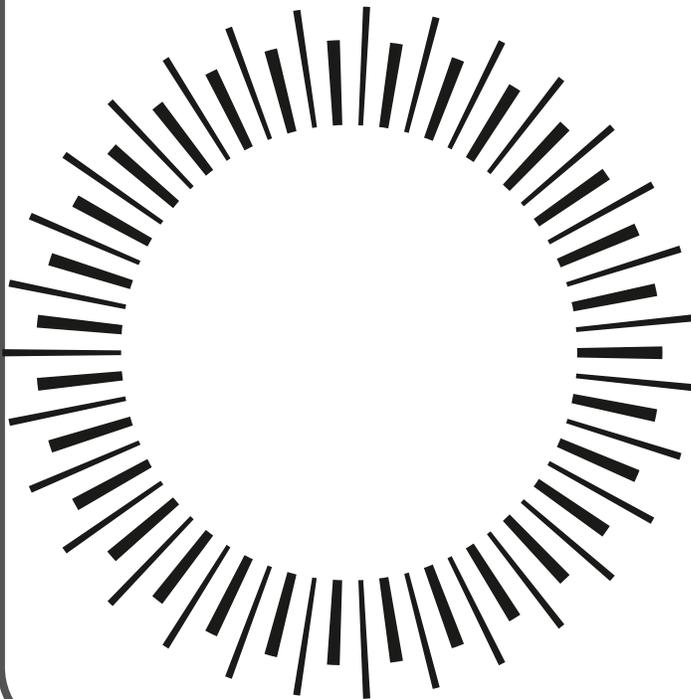














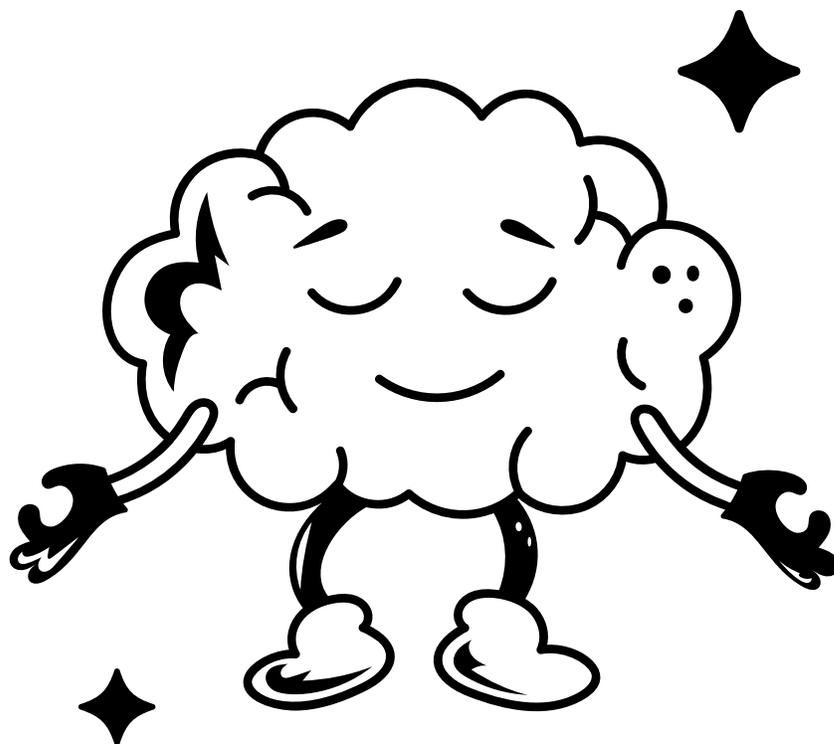


¿Qué es la atención plena?

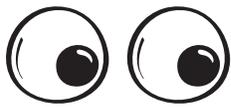
LA ATENCIÓN PLENA SIGNIFICA PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE SUCEDE EN ESTE MOMENTO. LE DA UN RESPIRO A TU CEREBRO Y TE PERMITE SENTIRTE MÁS TRANQUILO.

¡ESTO PUEDE SER ÚTIL CUANDO LOS SENTIMIENTOS SON FUERTES O NUESTRO CUERPO SE SIENTE TENSO!

¡COLOREA LAS PÁGINAS Y APRENDE ALGUNAS HERRAMIENTAS DE ATENCIÓN PLENA!



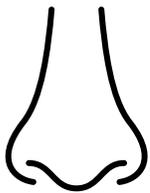
Registro de 5 sentidos



VEO



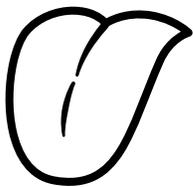
YO OIGO



YO HUELO



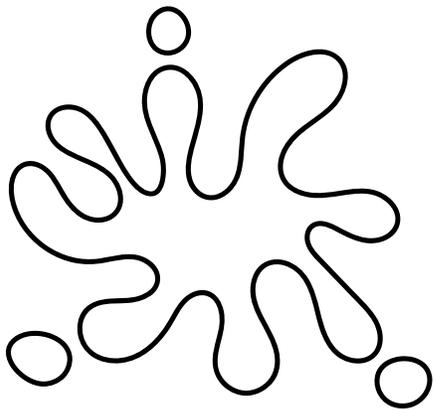
YO TOCO



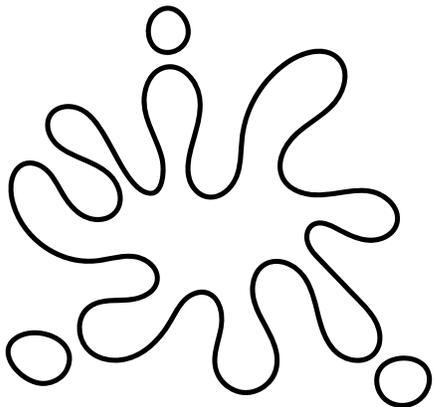
YO PRUEBO

Sentidos del arcoíris

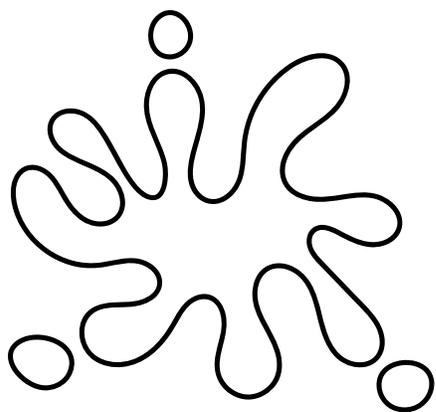
MIRA A TU ALREDEDOR Y ENCUENTRA OBJETOS QUE
COINCIDAN CON EL COLOR DE ABAJO. PUEDES ESCRIBIR
O DIBUJAR LO QUE VES JUNTO A CADA COLOR.



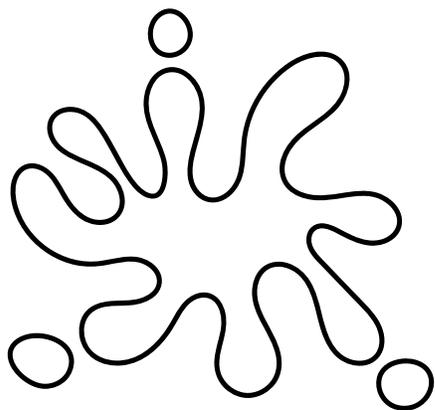
ROJO



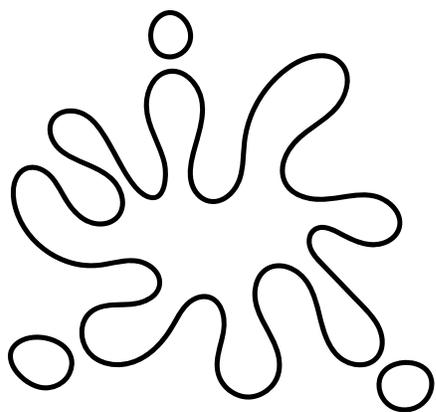
NARANJA



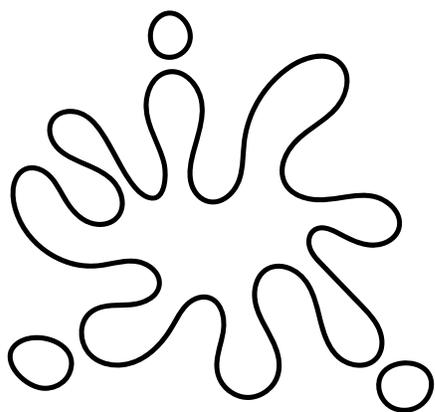
AMARILLO



VERDE



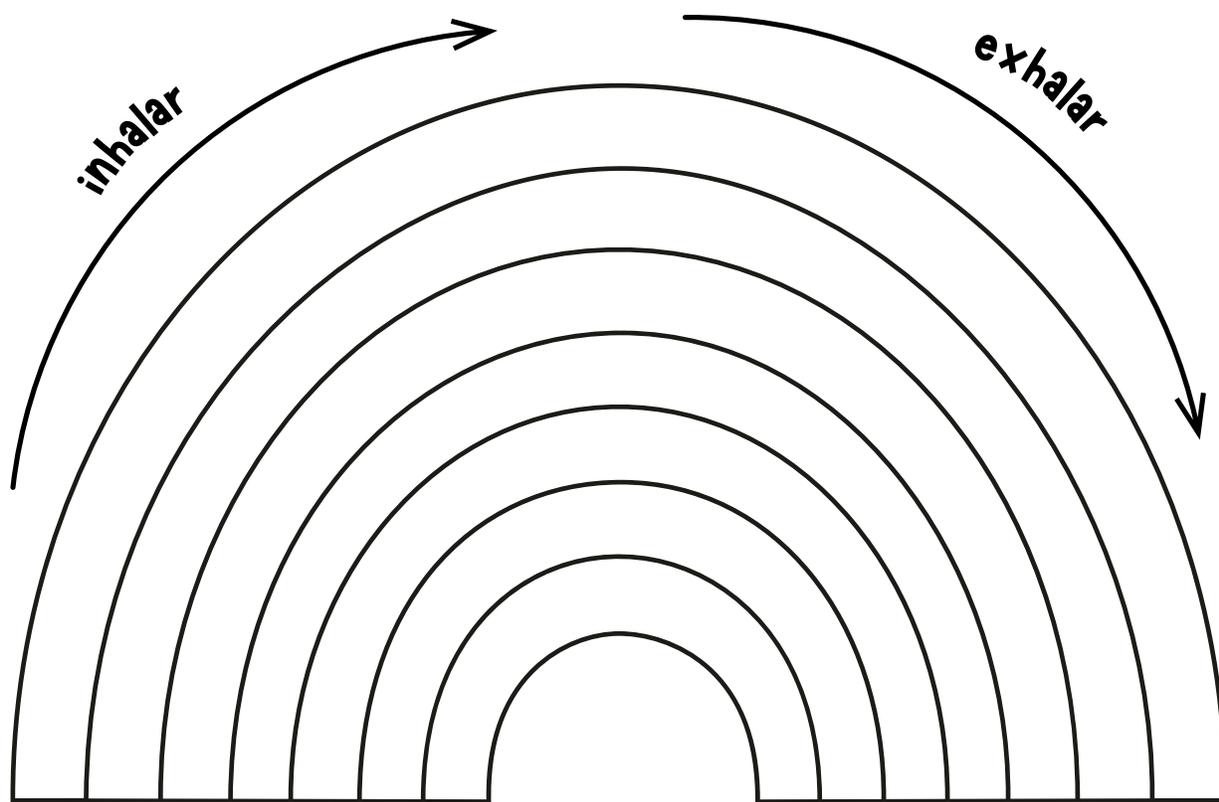
AZUL



MORADO

Respiraciones de arcoíris

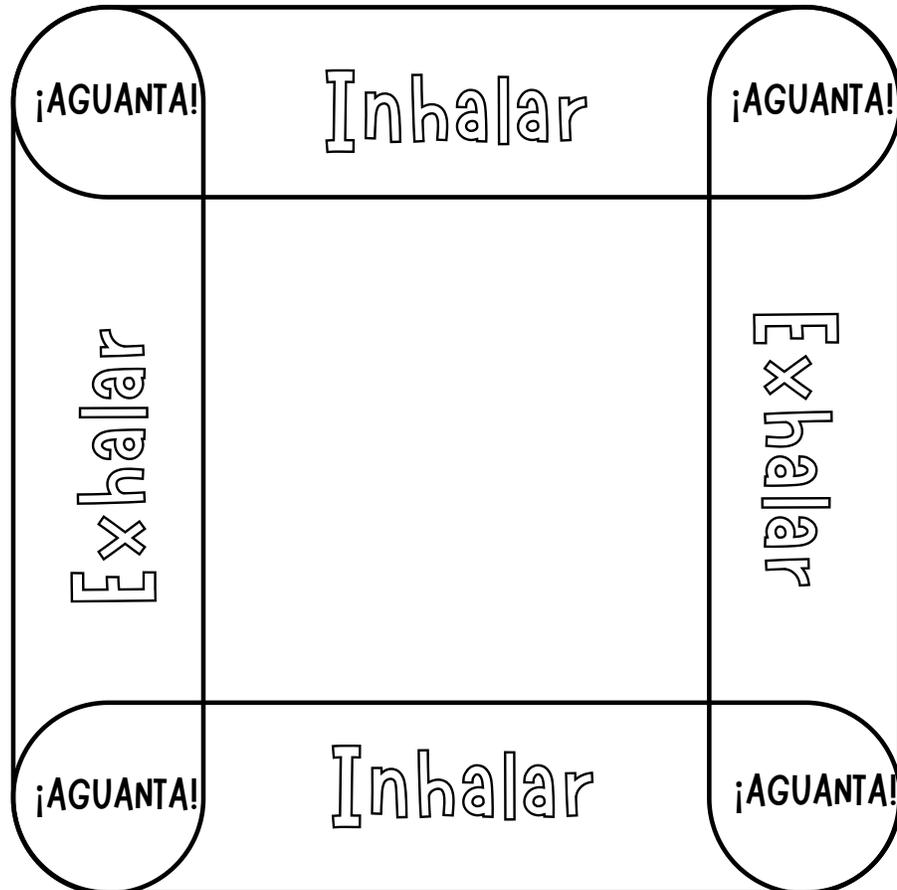
¡COLOREA EL ARCOÍRIS COMO QUIERAS!



Traza tu dedo a lo largo de cada color mientras respiras

Respiración Cuadrada

COLOREA EL CUADRO DE ABAJO



AHORA, CUANDO LO NECESITES, RECORRE LENTAMENTE LA CAJA CON EL DEDO Y MANTÉN LA POSICIÓN DURANTE UN SEGUNDO ANTES DE CONTINUAR CON LA SIGUIENTE RESPIRACIÓN.

Mi autorretrato valiente

**APRENDISTE MUCHO SOBRE LOS SENTIMIENTOS. EL DUELO Y
CÓMO CUIDARTE. ¡CELEBREMOS TU ÉXITO!**

**¡DIBUJA UNA IMAGEN DE TI MISMO Y AGREGA TODAS LAS
COSAS QUE TE AYUDAN A SENTIRTE SEGURO. TRANQUILO Y
APOYADO!**



