

Las emociones **fuertes** van y vienen



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

Las emociones
fuertes
van y vienen



Canadian Centre for Child Protection Inc. tiene el copyright © 2018 sobre el diseño y la maquetación y también tiene, junto con New Directions for Children, Youth and Families, el copyright © 2018 del contenido. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la carga, ya sea integral o parcial, de versiones electrónicas de la publicación. Queda prohibida la reproducción, distribución o almacenamiento en sistemas de recuperación, salvo en los casos indicados abajo. Queda prohibida la reproducción (tanto impresa como electrónica, de todo o parte del material) destinada a generar ingresos para particulares en un momento determinado o con fines comerciales. Los padres/tutores pueden descargar el material e imprimir un ejemplar para uso privado. Los profesionales pueden también hacer uso del material para uso profesional.

Este libro no hubiera sido posible sin el arduo trabajo y dedicación de varias personas, tanto de New Directions como del Canadian Centre. New Directions desea en particular expresar su agradecimiento a Kate Kiernan y Billy Brodovsky por sus aportaciones, y el Centro Canadiense a sus equipos educativo y de diseño implicados en este proyecto.



Canadian Centre for Child Protection Inc. («Canadian Centre») es una organización benéfica registrada que promueve la seguridad personal de todos los niños. Esta entidad ofrece una serie de programas, servicios y recursos concebidos para ayudar a los ciudadanos canadienses a proteger a los menores y evitar que sufran perjuicios. Para información adicional puedes visitar el sitio web del Canadian Centre: www.protectchildren.ca.



New Directions for Children, Youth and Families («New Directions») es una organización sin fines de lucro que provee un conjunto de servicios relacionados con las siempre cambiantes necesidades sociales, psicológicas, culturales, educativas y profesionales de las personas. New Directions ofrece programas que abarcan desde el asesoramiento familiar, la asistencia a jóvenes y la capacitación laboral para apoyo de vida especializado, hogares de tratamiento comunitario para cuidado de crianza y una variedad de recursos utilizados por personas con discapacidades intelectuales, la comunidad sorda y la comunidad indígena. Para más información visita www.newdirections.mb.ca.

Para más información acerca de niños y trauma, y de como los adultos pueden ayudar visita www.makingsenseoftrauma.ca. Ahí hay un seminario web **Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth** y recursos adicionales disponibles (en inglés).

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION es una marca registrada en Canadá perteneciente al Canadian Centre for Child Protection Inc. El logotipo de New Directions es propiedad de New Directions for Children, Youth and Families.

Este libro está basado en *Big Feelings Come and Go*, que se publicó por primera vez en inglés por New Directions for Children, Youth, Adults and Families, 500-717 Portage Ave. Winnipeg, Manitoba, Canadá y Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canadá, que también poseen los derechos. Barnafriid (Centro Nacional de Conocimientos sobre la Violencia contra Menores de la Universidad de Linköping) ha traducido el contenido del libro original al sueco, árabe, dari, español y somalí con el permiso de los titulares de los derechos. Para más información, visita www.barnafriid.se. La Universidad de Linköping asume toda la responsabilidad en lo concerniente a las traducciones y a cualquier error u omisión en estas. Barnafriid y la Universidad de Linköping asumen toda la responsabilidad al respecto de todos los añadidos y el contenido no presentes en la versión en inglés. Los derechos de autor de las traducciones al sueco, árabe, dari y somalí pertenecen a New Directions for Children, Youth, Adults and Families y al Canadian Centre for Child Protection Inc. Reservados todos los derechos.

This book is based on *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright of, New Directions for Children, Youth, Adults and Families, 500-717 Portage Ave. Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Barnafriid, a program of Linköping University, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original Book into Swedish, Arabic, Dari, Spanish and Somali. Linköping University assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Linköping University, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Swedish, Arabic, Dari and Somali translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

Prólogo

Las emociones fuertes van y vienen es una traducción del libro infantil canadiense *Big Feelings Come and Go*, que ha sido concebido para su uso en contextos clínicos como parte del tratamiento de menores que sufren TEPT u otro trastorno asociado a un trauma. Quisiéramos agradecer al Canadian Centre for Child Protection y a New Directions for Children, Youth, Adults & Families por haber elaborado el libro y haber colaborado generosamente a fin de hacer posible que Barnafriid ofrezca conocimientos importantes a los pequeños en español, sueco, darí y somalí. La traducción se enmarca dentro del proyecto del gobierno sueco: «Visualizando el trauma» («Trauma på kartan»).

En este libro se describen las reacciones habituales al estrés postraumático, tales como lucha, huida y parálisis, y cómo aprender con sencillez estrategias para regular las emociones. El conocimiento sobre las emociones, pensamientos y reacciones habituales posteriores a un trauma puede facilitar el reconocimiento y la normalización tanto por parte de los niños como de los adultos. Esta información debe darse como parte de una educación emocional de carácter general, es decir, en el aprendizaje sobre las emociones y su funcionamiento. Con su lectura se pretende contribuir al diálogo continuo entre el niño y su cuidador sobre las reacciones y necesidades específicas del menor.

Las estrategias de psicoeducación y afrontamiento para una regulación de las emociones en casos de miedo intenso pueden enseñarse directamente a los niños. Cuanto más pequeño es el niño, más elemental resulta que los adultos importantes en su vida se involucren y los apoyen. Los niños dependen de que sus cuidadores tengan conocimiento de las emociones y su regulación. Además, las estrategias presentadas en el libro funcionan también con los adultos. *Las emociones fuertes van y vienen* puede leerse interactivamente con el pequeño para estimular el diálogo acerca de sus propias experiencias. La repetición ayuda a crear un aprendizaje tranquilo y profundo.

Esperamos que sean muchos los niños que tengan la oportunidad de aprender que *las emociones fuertes van y vienen como nubes que pasan de largo*.

Poa Samuelberg y Maria Schillaci,

PSICÓLOGAS DE BARNAFRID (CENTRO NACIONAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA MENORES DE LA UNIVERSIDAD DE LINKÖPING)

BARNAFRID
LINKÖPINGS UNIVERSITET

Traducción al español
Maria Isabel Dominguez Castro



Ahora vamos a aprender lo que pasa en el cuerpo cuando nos preocupamos o asustamos y también cuando sentimos emociones fuertes.





El cerebro tiene una zona que funciona como una alarma. Esa zona se llama **amígdala**.



La alarma del cerebro se activa sola cuando nos sentimos preocupados o asustados.

Eso nos ayuda a protegernos.



Al activarse la alarma, el cuerpo reacciona, preparándose para luchar, huir o paralizarse.



A veces sentimos que no somos capaces de movernos ni de pensar.

A eso se le llama **paralización**.

Otras veces sentimos que queremos escapar o desaparecer.

A eso se le llama **huida**.



Y en otras ocasiones sentimos como si quisiéramos pelear y gritar.

Es lo que llamamos **lucha**.



Vamos a aprender y a practicar
qué podemos hacer cuando la
amígdala del cerebro enciende
la alarma.



Todos los niños y adultos luchan,
huyen o se paralizan cuando se
preocupan o asustan mucho.

Eso nos ayuda y nos protege
del peligro.



¡Imagina ahora que un dragón se aparece de repente por la ventana!

Nuestro cerebro activa la alarma y nos **quedamos paralizados...**

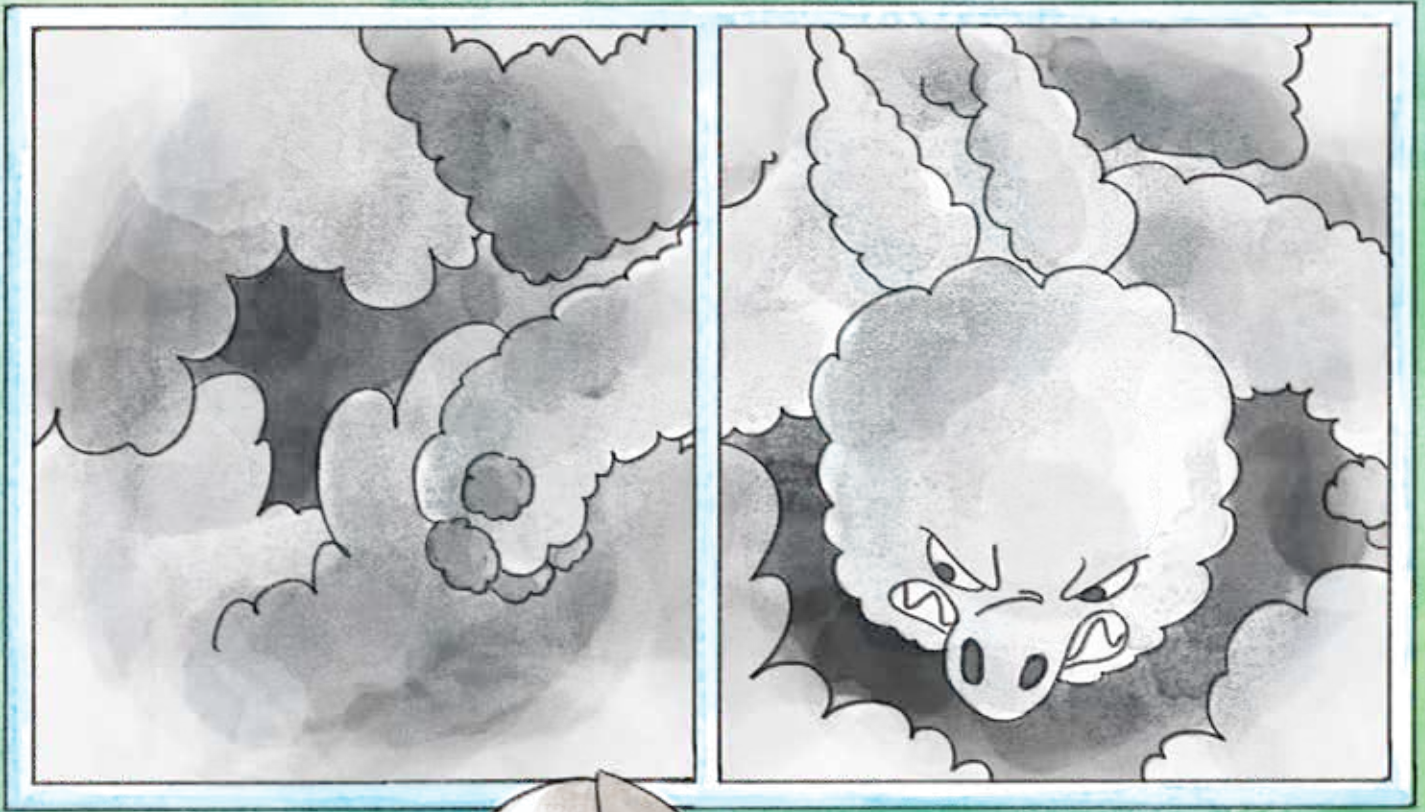
Nos paralizamos cuando nuestras emociones se vuelven muy fuertes y no somos capaces de huir ni de luchar.

Nuestro corazón late más rápido y nuestra respiración se acelera.

Todos nos podemos quedar paralizados de diferentes maneras.

Piensa un poco... ¿Cómo te sientes cuando te quedas paralizado?





Yo lo siento como si...



... mi cabeza
stuviera flotando



... mi corazón latiera
más rápido y luego tan
silencioso que no pudiera
escucharlo



... me
desapareciera



... estuviera atrapado





... me hiciera
muy pequeño

... me quedara
petrificado



... me volviera
invisible



... no me saliera ni
una palabra de la boca

Podemos tranquilizar nuestro cuerpo después de sentirnos preocupados o asustados.

Esto lo puedes hacer tú mismo o en compañía de un adulto.

Mira a tu alrededor y busca **tres cosas de color azul** en la habitación.



Inhala profundamente...
y **exhala** lentamente.

Inhala profundamente
otra vez... y **exhala** lentamente.






Siente si donde **estás**
sentado es **duro** o
blando. Mueve **los dedos**
de los pies.



Inhala profundamente de nuevo ...
y **exhala** lentamente.



Siente cómo se siente tu cuerpo ahora.
¿Qué se siente diferente?

Tu corazón y tu respiración se
calman a medida que la alarma se
vuelve más silenciosa.

Las emociones fuertes
van y vienen como
nubes que pasan
flotando.



Ahora, al pensar en un dragón que se aparece por la ventana, el cerebro activa la alarma y nos preparamos para **huir...**

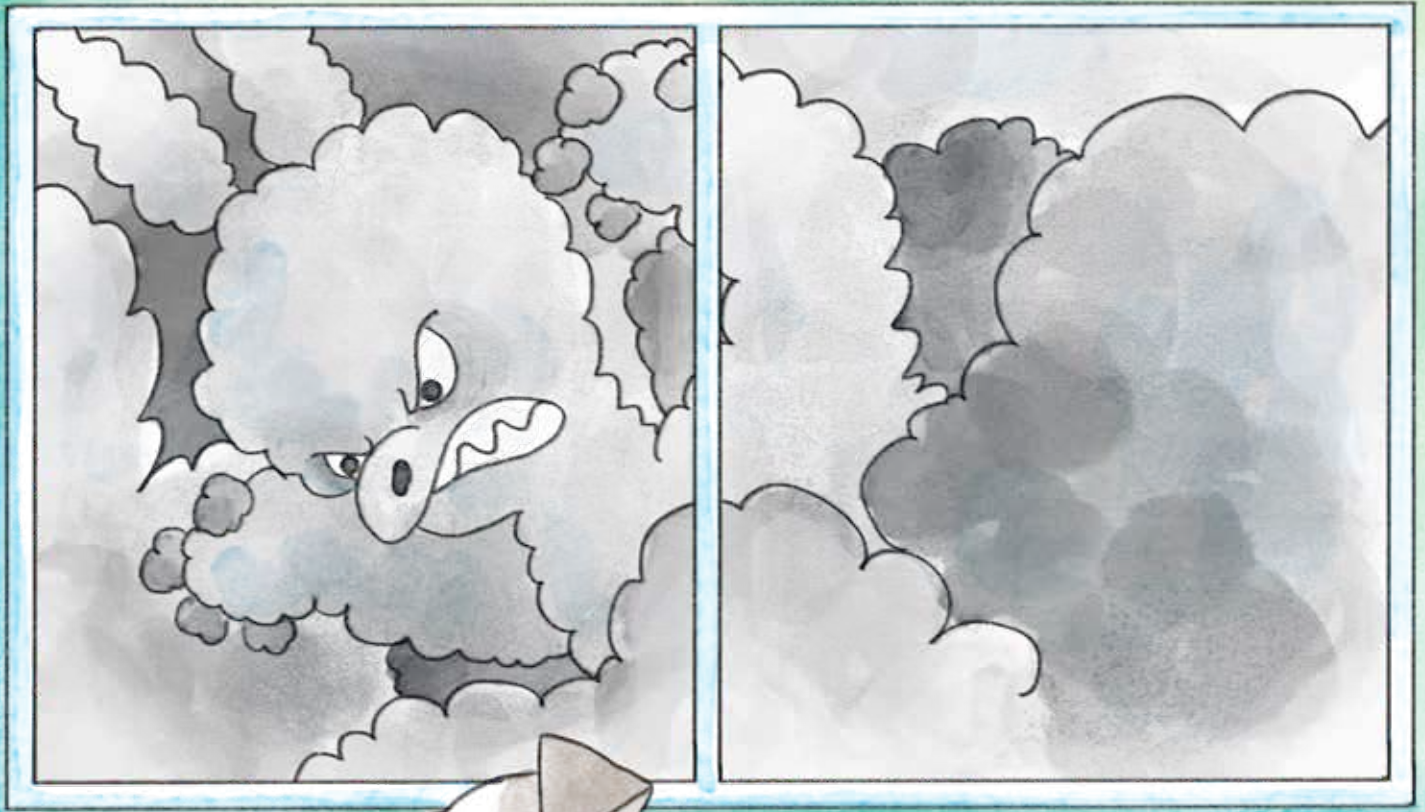
Queremos huir cuando nuestras emociones se vuelven fuertes. Nos dan ganas de salir corriendo.

Nuestro corazón late más rápido, nuestra respiración se acelera y nuestras piernas se sienten inquietas.

Todos huimos de diferentes maneras.

Piensa un poco... ¿Cómo te sientes cuando huyes o quieres huir?





Yo lo siento como si...

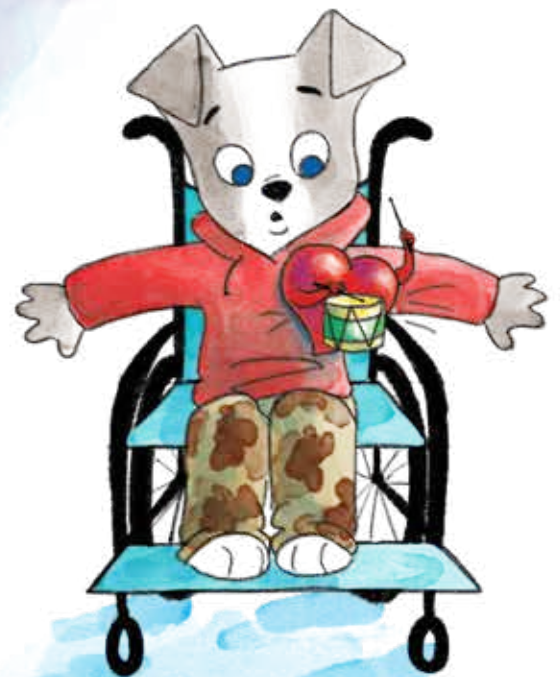
... quisiera irme
lejos, muy lejos



... quisiera correr rápido
como un caballo al galope



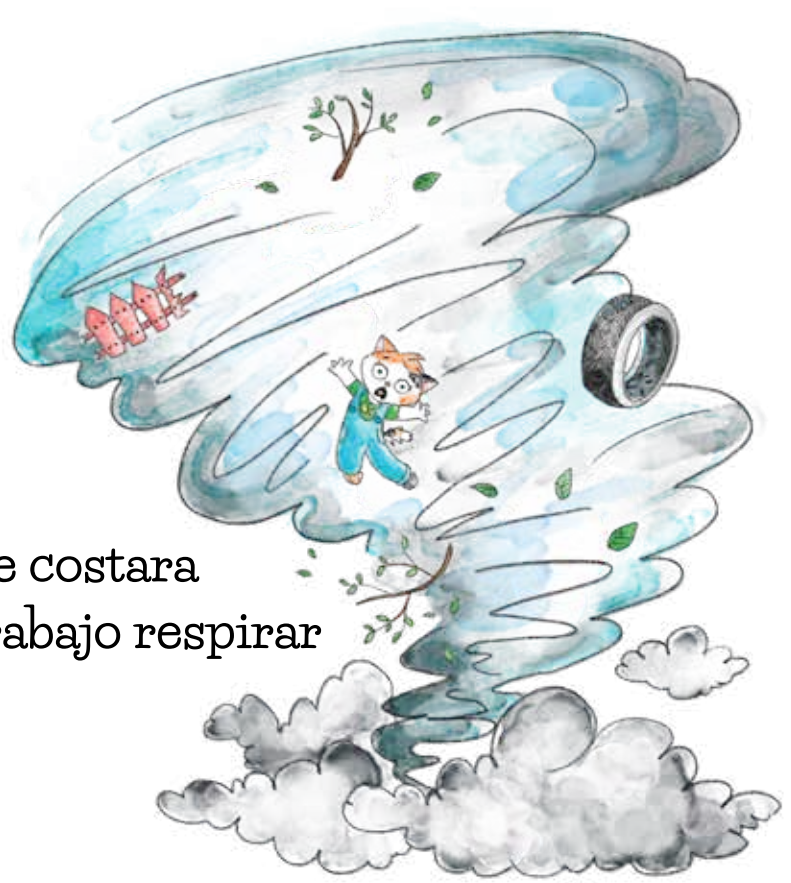
... mi corazón latiera
tan fuerte como un
tambor



... quisiera
escapar de
mi propia
piel



... me costara
trabajo respirar



... me diera vueltas
la cabeza



... hablara tan rápido
como un tren sin control



... quisiera escapar
lo más rápido posible



Podemos tranquilizar nuestro cuerpo después de sentirnos preocupados o asustados.

Esto lo puedes hacer tú mismo o en compañía de un adulto.

En primer lugar, **encoje los dedos de los pies**. Siente cómo se tensan los músculos de las piernas.



Relaja los dedos de los pies.



Inhala profundamente y **exhala** lentamente.


Inhala profundamente otra vez... y **exhala** lentamente.



Siente si donde **estás sentado** es **duro** o **blando**. Mueve los **dedos de los pies**.

Toma aire de nuevo y **suéltalo** lentamente. **Inhala profundamente** otra vez y **exhala** lentamente.





Siente cómo se siente tu cuerpo ahora.
¿Qué se siente diferente?

Tu corazón y tu respiración se
calman a medida que la alarma se
vuelve más silenciosa.

Las emociones fuertes
van y vienen como
nubes que pasan
flotando.



Y ahora, cuando pensamos en un dragón que se aparece por la ventana, el cerebro activa la alarma y nos preparamos para **luchar...**

La lucha es cuando nuestras emociones se vuelven muy intensas y nos dan ganas de apretar los puños y de golpear el suelo a pisotones.

Nuestro corazón late más rápido y nuestra respiración se acelera.

Todos luchamos de diferentes maneras.

Piensa un poco... ¿Cómo te sientes cuando luchas?





Yo lo siento
como si...



... echara fuego
por la boca



... quisiera golpear algo

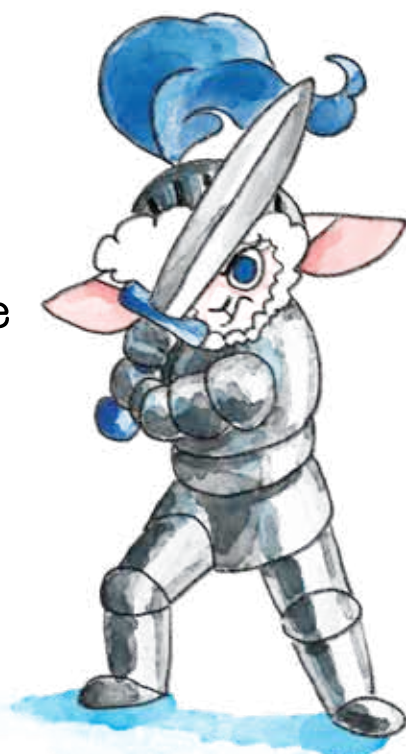
... fuera tan grande
como un gigante





... combatiera
como un
caballero
andante

... quisiera dar
patadas a todo



... quisiera rugir
como un león



... estuviera
hirviendo como
un volcán



... quisiera pelear
como un gorila



Podemos tranquilizar nuestro cuerpo después de sentirnos preocupados o asustados.

Esto lo puedes hacer tú mismo o en compañía de un adulto.



Junta tus manos y presiónalas como si apretaras una pelota.
Toma aire y déjalo salir.

Inhala profundamente otra vez y **exhala** lentamente.






Inhala profundamente
y **exhala** lentamente.

Siente si donde **estás sentado** es
duro o **blando**. Mueve **los dedos**
de los pies.



Toma aire de nuevo
y **suéltalo** lentamente.



Fíjate en cómo se siente tu cuerpo ahora.
¿Qué ha cambiado?

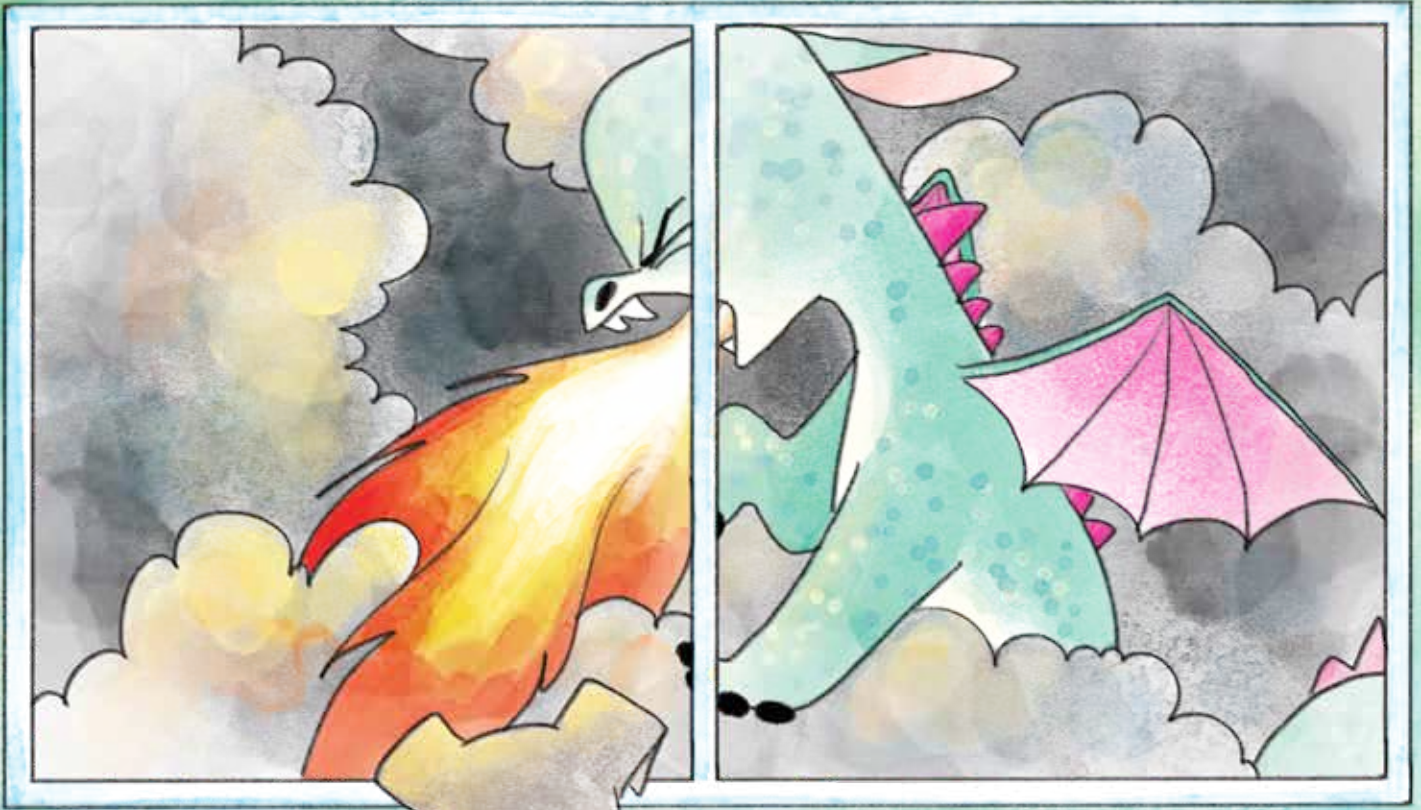
Tu corazón y tu respiración se
calman a medida que la alarma se
vuelve más silenciosa.

Las emociones fuertes
van y vienen como
nubes que pasan
flotando.



¡Mira! ¡Hay
realmente
un **dragón**
en la ventana!





Siento como que...

... quiero irme
lejos, muy lejos



... quiero combatir como
un caballero andante

... me vuelvo invisible



... no puedo hablar





... corro tan rápido
como un caballo
al galope

... mi cabeza
está flotando



... estoy hirviendo
como un volcán

... quiero desaparecer
lo más rápido posible



Tranquilo. No es más que un dragón que se ha perdido.
El guardián del dragón va a llamar a sus padres.





Ver al dragón afuera de la
ventana dio miedo.

Nuestros cuerpos
hicieron lo que tenían
que hacer.



Ahora vamos a practicar otra vez como tranquilizar nuestro cuerpo después de sentirnos preocupados o asustados.



Inhala profundamente y exhala lentamente.

Inhala profundamente otra vez...y exhala lentamente.



Fíjate en cómo se siente tu cuerpo cuando se calma. Mueve **los dedos de los pies**.



Toma aire de nuevo y **suéltalo** lentamente.



¿Qué quiere hacer tu cuerpo ahora que te sientes **tranquilo** y **seguro**?





Siento que...



... quiero reírme
como un chimpancé

... quiero jugar



... puedo respirar
profundamente



... controlo
mis emociones



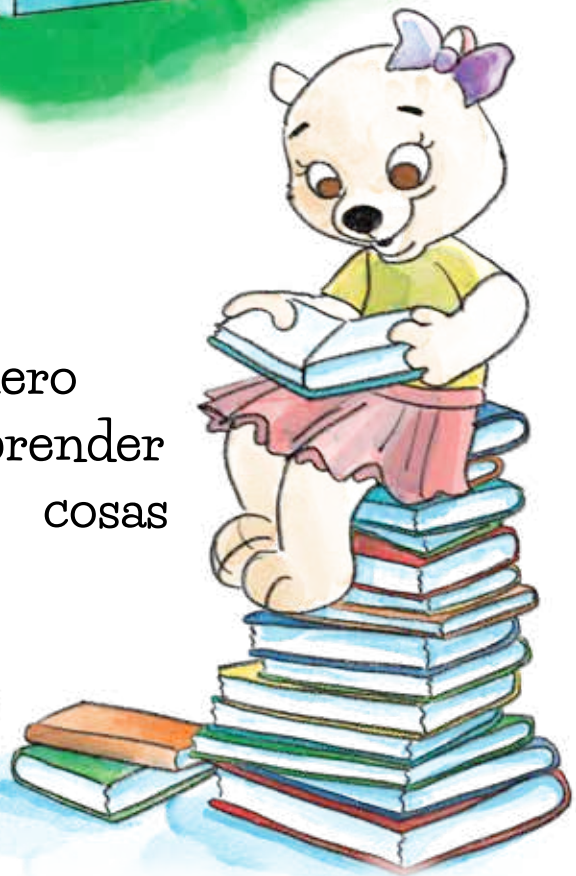
... soy curioso
como un detective




... quiero hacer travesuras
con mis amigos



... quiero
aprender
cosas



... puedo hablar de tal forma
que los demás escuchan
y entienden lo que digo



¡Te puedes sentir orgulloso de tí mismo ahora que ya conoces como calmar tu cuerpo y apagar la alarma!

Ahora ya sabemos que podemos manejar nuestras emociones cuando se vuelven muy fuertes.

**¡Siéntete orgulloso de
lo que has aprendido!
¡Venga, vayamos a jugar!**







