



Lecciones de la vida para niños



FiRST + AiD **FOR FEELiNGS**™

**Un cuaderno de trabajo para
ayudar a los niños a sobrellevar
la pandemia de coronavirus**

Denise Daniels, RN, MS

YALE CHILD STUDY CENTER
+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE
for Child & Family Resilience

 **SCHOLASTIC**

Una carta para los adultos

La infancia es un momento increíble de descubrimiento. Casi cada momento de la vida de un niño ofrece oportunidades para enseñarle habilidades importantes de inteligencia emocional, como la compasión, la capacidad de escuchar, la empatía, la resolución de problemas, la autorregulación y la capacidad de adaptación, y esto es particularmente cierto en tiempos difíciles como los que estamos pasando.

Durante la pandemia actual, las familias están viviendo circunstancias extraordinarias que pueden cambiar la vida y el bienestar de los niños, con efectos a corto y largo plazo. Las experiencias pasadas durante otras crisis mundiales nos han enseñado que los adultos afectuosos tienen una influencia decisiva cuando brindan seguridad, tranquilidad, dan información apropiada y guían de manera beneficiosa a los niños. Aprender sobre los sentimientos, puede ayudar a aliviar el estrés emocional de los niños, mejorar su concentración, estimular su sistema inmunológico y ampliar el desarrollo de su mente.

Este cuaderno de ejercicios para los niños ha sido diseñado para ayudarlos a hacer exactamente eso. Úselo como una herramienta para mejorar la comunicación y alentar a su niño o niña a expresar sus pensamientos y sus sentimientos, así como hacer preguntas. Las estrategias simples para superar los momentos difíciles que se encuentran en este cuaderno, pueden ayudar a reducir y controlar el estrés o la ansiedad de los niños, y proporcionarles cierta sensación de control mientras sus vidas están cambiando.

Tal vez a los niños les aflija ver personas que llevan mascarillas o tapabocas, o cuando escuchan conversaciones inquietantes, o porque están físicamente distante de las personas que les importan y por el hecho de tener sus rutinas completamente interrumpidas. Las reacciones de los niños variarán, pero es importante observar su comportamiento mientras escucha atentamente lo que dicen. Una vez que se han satisfecho sus necesidades físicas inmediatas, satisfacer sus necesidades emocionales es clave para ayudarlos a superar su confusión, ansiedad o miedo.

El apoyo emocional que se ofrece en este cuaderno proporcionará estrategias de adaptación que servirán a los niños mucho más allá de la crisis actual. Estas actividades ayudarán a los niños a aprender a enfrentarse a los desafíos cotidianos de estar creciendo y les darán las herramientas emocionales para una vida feliz, saludable y exitosa.

Estamos todos trabajando para garantizar la seguridad física y emocional de nuestros niños durante este momento difícil, ¡y lo lograremos juntos!



Denise Daniels, RN, MS
Fundadora del National Childhood Grief Institute
(Instituto Nacional de Aflicción Infantil)

¡Este cuaderno es para ti!

Mi nombre es _____.

Vivo en _____, _____.
Ciudad Estado

Hoy es _____.
Fecha

El mundo está cambiando

El mundo está cambiando todo el tiempo. Algunos cambios ocurren de repente y duran poco tiempo, y otros son más largos. Aunque el cambio te asuste, piensa que puede ser una oportunidad para que aprendas y crezcas.

El gran cambio del que muchas personas están hablando en este momento es el coronavirus. Si eres como la mayoría de los niños, puede que este sea un momento bastante confuso para ti. Tal vez tu escuela cerró temporalmente, o tal vez un miembro de tu familia esté preocupado porque no está trabajando, o tal vez estás molesto porque tienes que quedarte en casa y no puedes reunirte con tus amigos.



Usa el espacio a continuación para escribir algunos de los cambios por los que estás pasando en este momento

Lo que sé y lo que quisiera saber

Tu familia te quiere y quiere protegerte, y puede ser tu mejor fuente de información. Muchos niños se preguntan, ¿qué ES el coronavirus? Los científicos nos dicen que este nuevo coronavirus es un tipo diferente de virus. Es un pequeño microbio que se puede propagar entre las personas y enfermarlas.

Es por eso que estamos tomando tantas precauciones, como pedirte que no te toques la cara y lavarte las manos a menudo. Este es un momento importante para que te informes sobre el virus.

**Usa el espacio a continuación para contar
sobre lo que has escuchado del coronavirus.**

Hacer preguntas es una buena manera de comprender lo que está sucediendo. No existen malas preguntas, ¡así que no tengas miedo de preguntar! Hay muchos lugares donde puedes encontrar respuestas, como preguntarle a un adulto, a tu maestro, a tu médico, a tu ayuntamiento, en internet o en la biblioteca en línea ¡por ahora!



Haz una lista de algunas de las preguntas que tengas:

Qué puedo hacer cuando tengo miedo

Si eres como muchos niños, puede que te sientas un poco angustiado. En realidad no estamos seguros de lo que sucederá después de esto, y eso puede dar miedo. Cuando tienes miedo, hay algunas cosas que puedes hacer para sentirte mejor.



Encierra en un círculo las cosas que te gustaría intentar.

¡Apaga la televisión!

Habla con un adulto
acerca de que sientes
miedo.

Infórmate.

Bebe un vaso
de agua fría.

Haz un dibujo
de lo que temes.

Escucha música relajante.

Respira profundamente
y exhala lentamente.

Recibe y da abrazos.
(¡Virtualmente si es
necesario!)

Escribe en un diario
de sentimientos.

Piensa que eres valiente
y que estarás bien.

Tus sentimientos envían mensajes a tu cerebro que afectan como piensas, te sientes y actúas. Cuando expresas tus sentimientos, otros podrán comprender por lo que estás pasando. **Acuérdate:** Todos los sentimientos son válidos... pero mantenerlos dentro de ti puede causar dolores y malestares.

Encierra en un círculo cómo te sientes ahora.

Querido(a)

Con confianza

Entusiasmado(a)

Confundido(a)

Nervioso(a)

Orgulloso(a)

Frustrado(a)

Enojado(a)

Aliviado(a)

Enfermo(a)

Aburrido(a)

Cansado(a)

Irritable

Solitario(a)

Estresado(a)

Feliz

Agradecido(a)

Preocupado(a)

Triste

Sorprendido(a)

Valiente

Asustado(a)

Otros sentimientos:

Cuando las cosas te
asusten y tiembles de
miedo, ¡dite a ti mismo
que eres valiente
y tu ánimo aparecerá!



Cuidar a la familia

Ahora sería un buen momento para tener una reunión familiar y hablar sobre cómo se están cuidando. También es un buen momento para practicar ciertas formas de cuidarse.

Enciera en un círculo lo que ya estás haciendo.

Mantente a seis pasos grandotes de distancia de tus amigos o vecinos.

Saluda de lejos en vez de dar la mano.

Cuando te sientas solo, llama por teléfono o por video chat a tus amigos.

Tose y estornuda en tu codo.

Come de manera saludable con muchas frutas y verduras, y asegúrate de beber mucha agua.

ASEGÚRATE de no tocarte la cara, los ojos o la nariz.

Ejercita tu cuerpo y tu cerebro.

Descansa mucho, incluso los fines de semana. El descanso ayudará a proteger tu cuerpo.

Lávate las manos antes de comer, después de usar el baño y después de estornudar o toser.

Lávate las manos durante 20 segundos. (Canta *Un elefante se balanceaba* hasta tres elefantes para asegurarte de que te lavas lo suficiente).

Sobre todo, escucha a tu cuerpo. Si no te sientes bien, dile a un adulto cómo te sientes.



Planifica tus días

Cuando estás pasando por grandes cambios, lo que ayuda es que sigas tu rutina normal. Haz tu tarea todos los días, toma un poco de aire fresco, haz ejercicio y mantén horarios regulares para comer y acostarte.

Si todavía no tienes un horario diario, usa este cuadro para crear uno. Pídele a un adulto que te ayude a enumerar todas las cosas que haces cada día y a qué hora del día las haces.



Mañana

⋮

Tarde

⋮

Noche

Rincón relajante

Un rincón relajante es un lugar seguro y cómodo al que puedes ir cuando necesitas calmarte. Dedicar tiempo para uno mismo es importante en momentos de estrés.

Encierra en un círculo lo que te gustaría tener en tu rincón relajante.

Un puf

Una pelotita de goma

Un diario y crayones

Un frasco con brillantina

Un molinillo de viento
(para respirar lenta
y profundamente)

Una pecera con
peces de colores

Una alfombra suave

Otras ideas: _____

¡La gente se preocupa por mí!

En momentos difíciles, es reconfortante pasar tiempo con tus seres queridos. Leer juntos, jugar juegos de mesa, hacer juntos un rompecabezas o salir a caminar o andar en bicicleta si está permitido, son algunas buenas ideas para ayudar a tu familia a mantenerse unida.

Usa este espacio a continuación para hacer una lista de todas las personas que se preocupan por ti y lo que les gusta hacer juntos. (¡Te sorprenderá la cantidad de personas que se preocupan!)

Gente que se preocupa

Lo que hacemos juntos



Los trabajadores que me mantienen a salvo

Es importante que sepas que mucha gente valiente y generosa está trabajando sin descanso para mantenerte sano y salvo. Cuando hay emergencias, la gente siempre se une para ayudarse entre sí, especialmente ayudar a los niños, ¡y eso es algo bueno de saber! Algunas de las personas que están trabajando para mantener a salvo a ti y tu familia son:

Todos los adultos que te están protegiendo

Los trabajadores de la salud, incluyendo los médicos, enfermeras y otros

El presidente, gobernador, alcalde y líderes de otras agencias gubernamentales

Los maestros y los directores

Los hombres y mujeres de la Guardia Nacional

Científicos

Gente que responde a emergencias

Policías y bomberos

Farmacéuticos

Conductores de autobús

Otros países

Las personas que trabajan en tu supermercado

Los trabajadores públicos que mantienen limpias nuestras ciudades

Los camioneros que nos traen comida y suministros médicos

**Hay muchos trabajadores de la comunidad a tu alrededor.
¿Se te ocurren otros?**



¡Expresa tus sentimientos!

¿Recuerdas cuando hablamos de expresar tus sentimientos? Aquí hay algunas buenas maneras de expresarlos.

Encierra en un círculo las maneras que funcionarían mejor para ti y agrega otras.



Hacer un dibujo de cómo te sientes en este momento

Reírte en voz alta

Hablar con alguien que se preocupa por ti

Hacer un collage de sentimientos con viejas revistas con recortes de imágenes que muestren a personas que sienten diferentes emociones

¡Llorar cuando sea necesario!

Hacer un libro de recuerdos felices

Mandar pensamientos positivos a aquellos que han sido afectados

Ayudar a los necesitados (Ayudar a los demás es una buena manera de ayudarte a ti mismo.)

Encontrar un lugar tranquilo para meditar (y pensar en cosas que relajen)

Leer un libro sobre sentimientos como *Así me siento yo*, *Cuando Sofía se enoja* o *Cinco pequeños cuentos de grandes emociones*

Jugar con tu mascota favorita

Preparar tu comida favorita con un adulto

Escribir un diario de sentimientos

Hacer algo creativo, como una joya, una escultura de arcilla o masilla, o una tarjeta alegre para alguien que está enfermo o solo

Hacer algo bueno para otra persona

Bailar mientras escuchas tu música favorita

Otras ideas:

¡A veces MOLESTA!

Si eres como la mayoría de los niños, puede haber momentos en los que te sientas frustrado o incluso enojado porque no puedes estar con tus amigos o hacer las cosas que te gustaría hacer. Es normal sentirse así cuando todo a tu alrededor parece al revés. Es importante encontrar formas saludables de expresar tu enojo. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para manejar esos fuertes sentimientos.

Encierra en un círculo los que funcionen mejor para ti y agrega otras ideas.

Hacer algo de ejercicio:
¡el ejercicio relaja!

Mirar una película
divertida

Respirar
pro-fun-da-mente
luego exhalar
des-pa-cio.

Hacerlo varias veces
para calmarte

Contar del uno al diez

Llamar o hacer video chat
con amigos y compartir
cómo se sienten todos

Pintar un cuadro

Correr afuera, si se puede
(Es una excelente manera
de desahogarse.)

Hacer algunos
estiramientos o posturas
de yoga (Si no conoces
ninguna, inventa las tuyas,
como hacer la forma de
un animal con tu cuerpo o
fingir que estás tratando
de alcanzar las estrellas.)

Planear algo divertido
en el futuro. Decide qué
te gustaría hacer cuando
puedas volver a estar
con tus amigos

Escribirte una carta
sobre por qué te
sientes frustrado

Gritar en tu almohada

Escuchar música a todo
volumen mientras
caminas fuerte

Apretar un poco de
masilla

Hablar con un adulto sobre
por qué estás enojado

Cerrar los ojos e imaginar
que estás en uno de tus
lugares favoritos

Otras ideas:

**Cuando estés enojado,
respira profundamente
y cuenta hasta diez...
y antes de que te des cuenta,
¡te sentirás mejor de nuevo!**



Acuérdate, todos los sentimientos son válidos, pero lastimarse a sí mismo o a otros para sentirse mejor, ¡no se vale!

Igual pero diferente

¿Recuerdas cuando hablamos de cambio? Algunos cambios son fáciles, pero algunos son más difíciles. Quizás te acabas de mudar, o vas a una nueva escuela, o miembros de tu familia viven lejos. ¡Estos pueden ser cambios muy importantes!

Si estás pasando por un gran cambio, puedes usar la tabla a continuación para hacer una lista y hablar sobre los detalles.

Cosas que cambiarán

Cosas que seguirán igual

**Cada final trae
un nuevo comienzo...
¡y los buenos recuerdos
duran para siempre!**



Mirando al futuro

Muchas personas están molestas por los cambios causados por el coronavirus. Pero al trabajar todos juntos, con el tiempo las cosas se calmarán y volverán a la normalidad.



Haz una lista o dibuja algunas de las cosas que te gustaría hacer con tu familia y tus amigos una vez que las cosas vuelvan a la normalidad.

Tómale la temperatura a tus sentimientos



Los científicos y los médicos están trabajando sin descanso para aprender más del coronavirus y cómo mantenernos a todos sanos y salvos. En un futuro no muy lejano, podrás volver a la escuela, practicar deportes y pasar tiempo con tus amigos, como lo hacías antes. Los parques, nuestros lugares de culto, bibliotecas, tiendas y restaurantes estarán abiertos y podrás hacer todo lo que disfrutas.

Tu familia te quiere y se preocupa por ti. Siempre harán todo lo posible para mantenerte sano y salvo. Lo mejor que puedes hacer para ayudar durante este tiempo de incertidumbre es cuidarte bien, ¡porque eres único!

Cuidarte incluye revisar tus emociones. Usa este termómetro de sentimientos para verificar tu estado de ánimo... ¡y asegúrate de que todos los que se preocupan por ti sepan cómo estás!

Felicidades por el trabajo que hiciste en tu cuaderno de ejercicios *First Aid for Feelings*. Has aprendido muchas cosas importantes sobre cómo cuidarte durante los momentos difíciles. ¡Date unas palmaditas en la espalda por un trabajo bien hecho!



FIRST AiDTM FOR FEELINGS

¡Felicidades!

completó el cuaderno de ejercicios *First Aid for Feelings* con éxito.



The
MoodstersTM

 SCHOLASTIC

YALE CHILD STUDY CENTER
+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE
for Child & Family Resilience

.....
fecha

.....
firma

Otros Recursos

Scholastic Learn at Home
scholastic.com/learnathome

Teaching Our World
scholastic.com/coronavirus

**Yale Child Study Center+Scholastic Collaborative
for Child & Family Resilience**
medicine.yale.edu/childstudy/scholasticcollab

El **Collaborative for Child & Family Resilience** reconoce el poder de la historia y de la conexión social para fomentar la habilidad de adaptación en los niños, las familias y las comunidades en tiempos de crisis. Nos comprometemos a ayudar a los niños y a las familias a desarrollar mecanismos de afrontamiento, crear redes de apoyo y a reescribir las narraciones de su futuro.



Denise Daniels, RN, MS
Creadora de The Moodsters

Denise Daniels, RN, MS es una periodista de televisión, ganadora del Premio Peabody, experta en desarrollo infantil y autora, cuyos cuadernos de trabajo han llegado a más de 15 millones de niños en edad escolar. Con frecuencia, se le solicita por su experiencia y asesoramiento para padres de familia en tiempos de crisis nacionales y mundiales, así como emergencias y desastres naturales.

Scholastic is not responsible for the content of third-party websites and does not endorse any site or imply that the information on the site is error-free, correct, accurate, or reliable.

Moodster illustrations by Aardvart. Author photo by Vick Photography, Edina, Minnesota.
All other photos © Shutterstock.com.

No part of this publication may be reproduced in whole or in part, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher. For information regarding permission, write to Scholastic Inc., 557 Broadway, New York, NY 10012.



Copyright © 2020 by JellyJam Entertainment Inc.

Translation copyright © 2020 by Scholastic Inc.

All rights reserved. Published by Scholastic Inc.

SCHOLASTIC and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc.

The Moodsters, First Aid for Feelings, Moodster Meter, and character names are trademarks of JellyJam Entertainment Inc.

Other company names, brand names, and product names are the property and/or trademarks of their respective owners. Scholastic does not endorse any product or business mentioned herein.



Los Moodsters ayudan a los niños a reconocer, comprender y manejar sus emociones.

www.themoodsters.com

**YALE CHILD STUDY CENTER
+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE
for Child & Family Resilience**

 **SCHOLASTIC**

scholastic.com



ISBN: 978-1-338-72436-3

Scholastic Inc., 557 Broadway, New York, NY 10012