



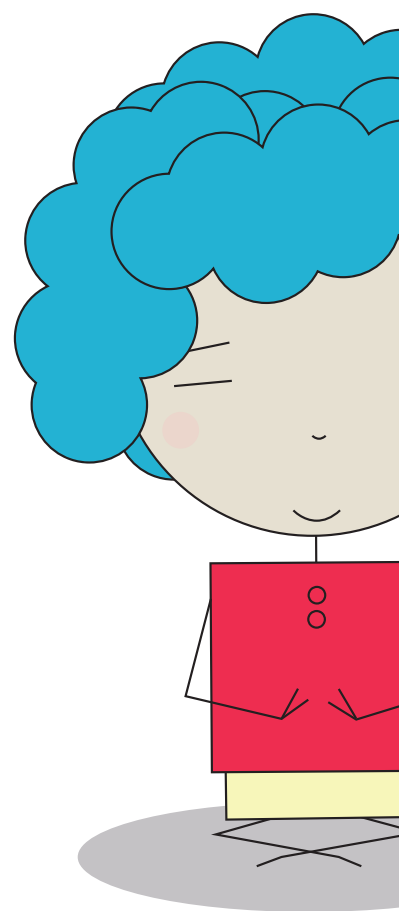
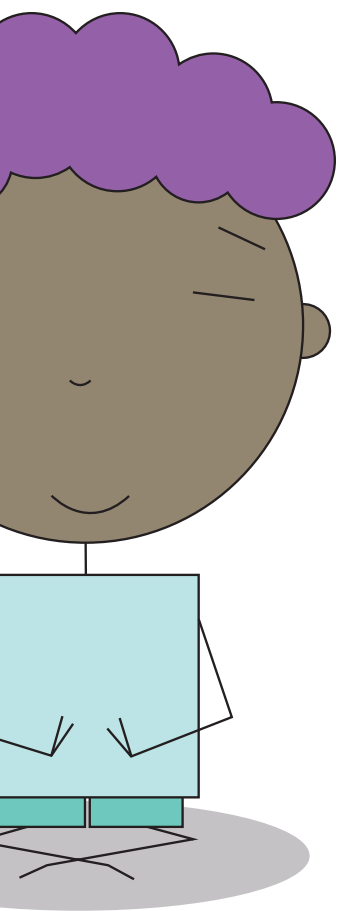
# Del Miedo a la Esperanza

#FromFearToHope

Una guía para los padres  
para apoyar la salud mental  
de los niños durante  
la pandemia del COVID-19.

**POR: DRA. TANYA COTLER,  
MA, PHD, CPSYCH**

**TRADUCIDO POR JAVIER LÓPEZ BENAVIDES**



other**life**lessons®



## ¿Cuál es el objetivo de este libro de ejercicios?

El COVID-19 nos asusta a todos. Las noticias constantemente negativas, el aislamiento de nuestras familias y las redes comunitarias habituales, y los temores por el futuro tienen un impacto muy real en los niveles de estrés. Este libro de ejercicios está diseñado para ayudar a los padres a apoyar la salud mental de sus hijos durante este tiempo. También hemos incluido algunos consejos para padres, ya que queremos que todos en la familia se sientan apoyados y capacitados.

## ¿Por qué es importante manejar los niveles de estrés de nuestros hijos?

A menudo pensamos en el estrés solo como una emoción o sentimiento, pero el estrés tiene un impacto muy real en nuestra mente y cuerpo. Cuando la mente percibe una amenaza, una parte de nuestro cerebro llamado hipotálamo activa una respuesta de alarma en nuestro cuerpo. La respuesta de alarma señala una oleada de dos productos químicos: cortisol y adrenalina.

A medida que nuestro cuerpo entra en modo de lucha o huida, otros sistemas pueden volverse menos efectivos. Desafortunadamente, eso puede incluir las funciones de nuestro sistema inmunológico (nos volvemos más susceptibles a las enfermedades), nuestro proceso digestivo (algunos de nosotros bajamos o subimos de peso) y nuestro funcionamiento ejecutivo (nos sentimos menos capaces de planear, enfocarnos y tomar buenas decisiones). Cuando nuestro cuerpo piensa que está amenazado por largos períodos de tiempo, eventualmente podemos sentirnos como un vehículo sin gasolina y tener un mayor riesgo de problemas continuos de salud física y mental.

# ¿Cómo van a ayudar los dibujos a mi hijo?

El propósito de los dibujos en este libro de ejercicios es darle a los niños una forma de representar y organizar sus sentimientos y experiencia, y también conectarse con sus padres a través del medio del arte. Piense en el arte como un paralelo a la narración de cuentos para niños. El acto de dibujar ayuda a los niños a y reconectarse sin palabras. Los niños a menudo se expresan visualmente con imaginación y no siempre pueden hablar sobre sus emociones o sentimientos. También ayuda a los padres a ir más despacio y a estar conectados en el momento presente con sus hijos, lejos de la ansiedad de pensar en el futuro (qué va a pasar) ó en el pasado (desencadenando pensamientos de épocas anteriores en nuestras vidas cuando nos hemos sentido desamparados).

Para ayudar a su hijo a superar sus sentimientos, trate de no cambiarlos o detenerlos. La mejor manera de hacer esto es repetirle a su hijo los sentimientos que él tiene. Por ejemplo, "Sí, puedo escuchar que estás preocupado" en lugar de decir "No te preocupes". Esto evita que su hijo se sienta avergonzado de sus sentimientos. Para ayudar a los niños más pequeños, puede invitar a un juguete a la conversación y hacer que su hijo exprese sus sentimientos con su muñeco de peluche favorito si hablar es demasiado difícil para ellos.

## Instrucciones:

Sugerimos sentarse al lado de su hijo mientras hace cada uno de sus dibujos. Incluso puede unirse y hacer su propio dibujo.

**En Nguni Bantu, hay una hermosa palabra sobre nuestra humanidad compartida: Ubuntu. Significa "Yo soy porque nosotros somos".**



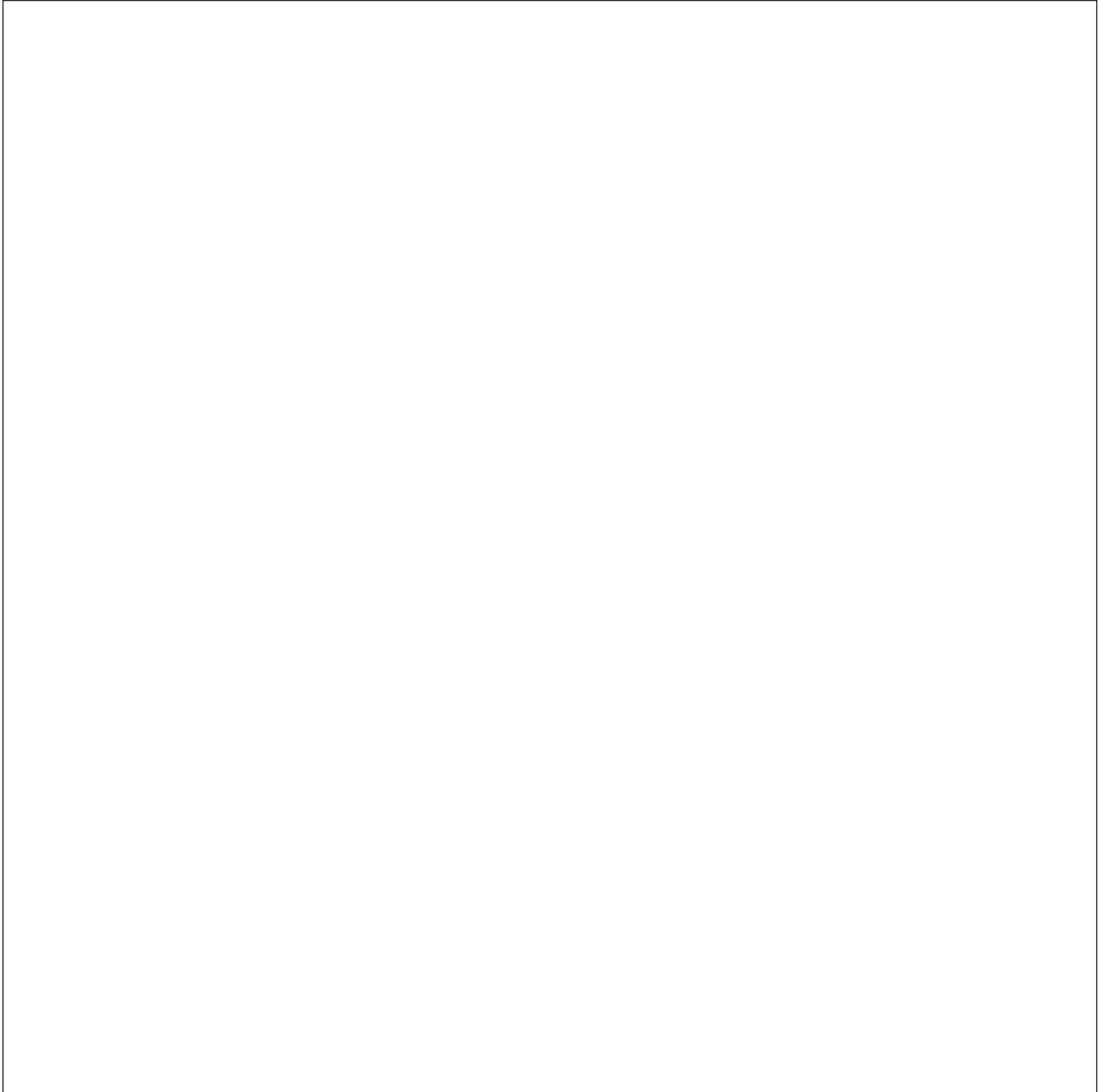
## #FromFearToHope

Usted puede ayudarnos a crear una comunidad de esperanza, compasión e interconexión compartiendo el dibujo de su hijo (o el suyo) de cuándo se sintió seguro y valiente, en las redes sociales con **#FromFearToHope**

# DIBUJO #1

## Este soy yo.

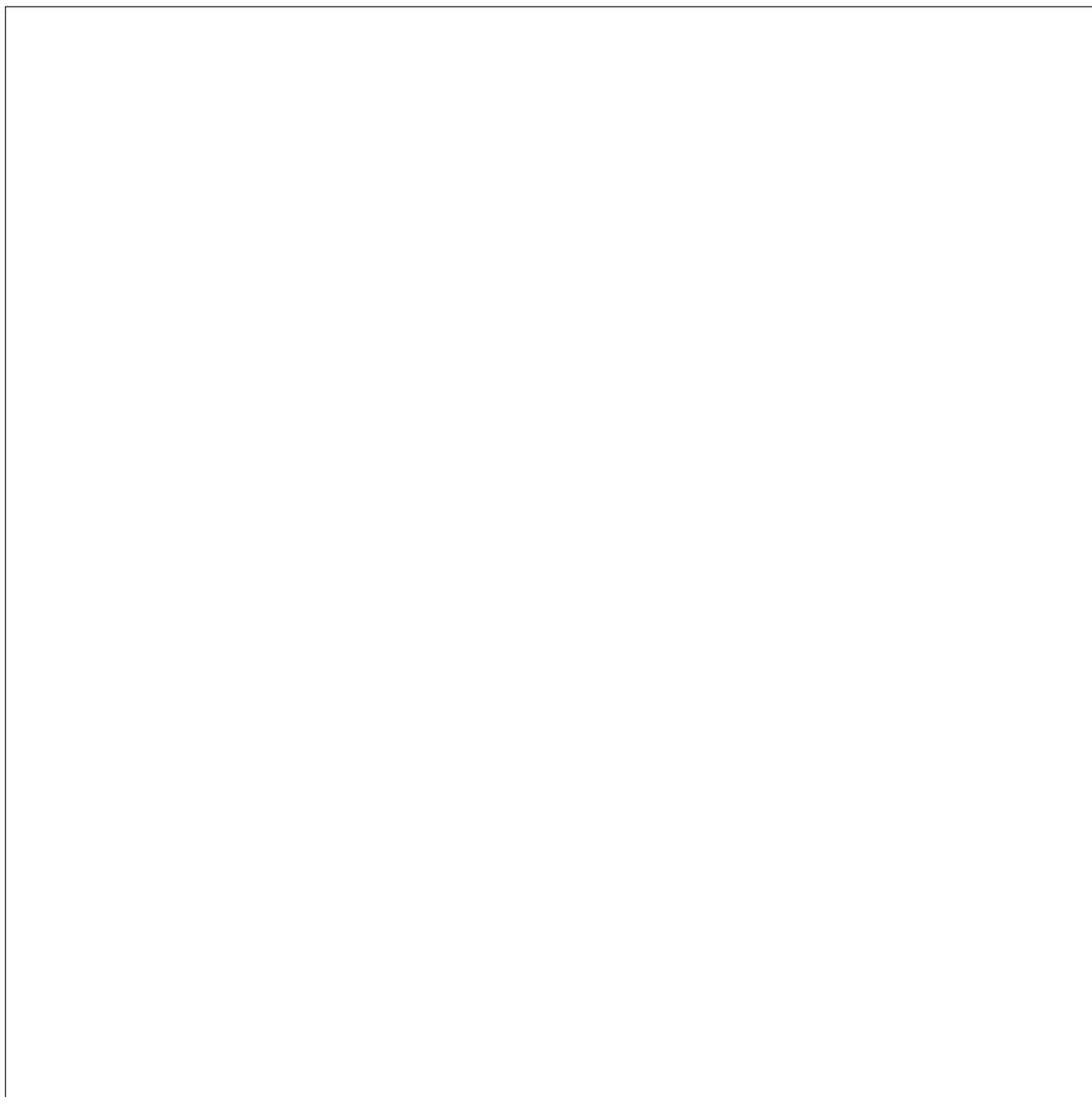
Nota para los padres: Un autorretrato le ayuda a mirar dentro de la mente de su hijo a través de su autorrepresentación.



## DIBUJO #2

# Esta es mi familia.

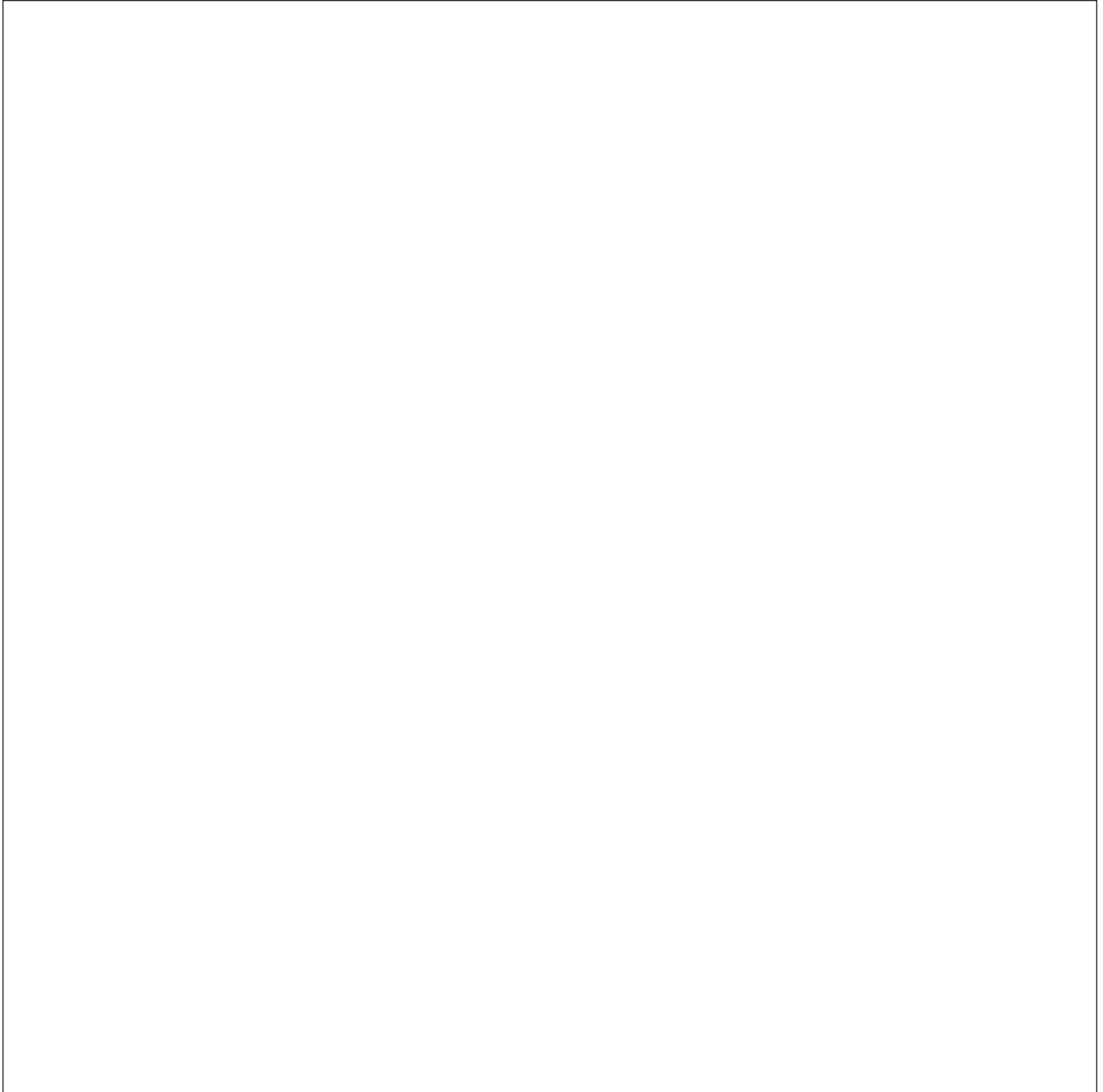
Nota para los padres: Cuando un niño dibuja a su familia, le ayuda a mostrar a las personas en su mundo que forman su base segura y le recuerda su red de apoyo. Este dibujo también ayuda a abrir la comunicación entre usted y su hijo. Después de que haya terminado el dibujo, le recomendamos pedirle a su hijo que le cuente sobre su dibujo.



## DIBUJO #3

Este soy yo haciendo algo que me gusta o que me hace sentir bien.

Nota para los padres: Para este dibujo, pídale a su hijo que dibuje un pasatiempo o algo que le guste hacer o que lo haga sentir bien. Cuando un niño se dibuja haciendo algo que le gusta, ayuda a estimular el disfrute, la esperanza y la superación activa. En tiempos de estrés, él recordará algo que lo haga feliz.

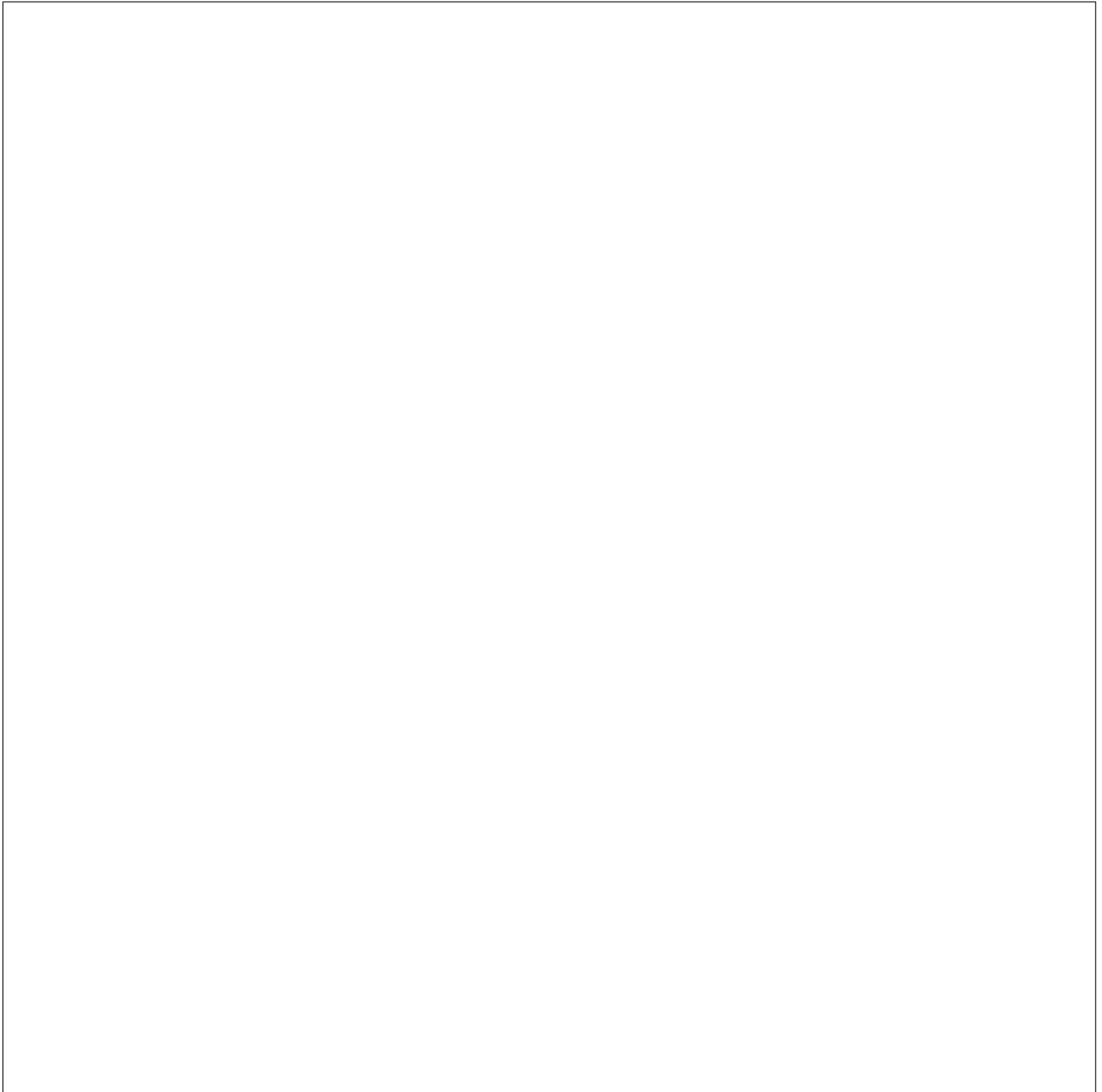


## DIBUJO #4

Así es como me sentí cuando escuché por primera vez sobre el COVID-19.

**(El COVID-19 es un virus. Piense que es como un miembro de la familia de la gripe. Ha viajado muy rápidamente alrededor del mundo. La mejor manera de protegernos es lavarnos las manos y permanecer cerca de casa y lejos de los demás.)**

Nota para los padres: Este dibujo ayuda a su hijo a representar sus emociones y organizar sus sentimientos y experiencias cuando las palabras podrían no ser tan fáciles para ellos.



## DIBUJO #5

Este es un dibujo de mí cuando me siento seguro y valiente.

Nota para los padres: Cuando estamos preocupados o estresados, puede ayudarnos a imaginarnos seguros, tranquilos y valientes. Puede servir para compartir con su hijo un momento en el que usted se sintió seguro y valiente. Esto no solo ayuda a su hijo con su dibujo, sino que también le recuerda a usted de su propia resiliencia.

**Ayúdenos a compartir un mensaje de resiliencia y esperanza compartiendo este dibujo en las redes sociales con #FromFearToHope**

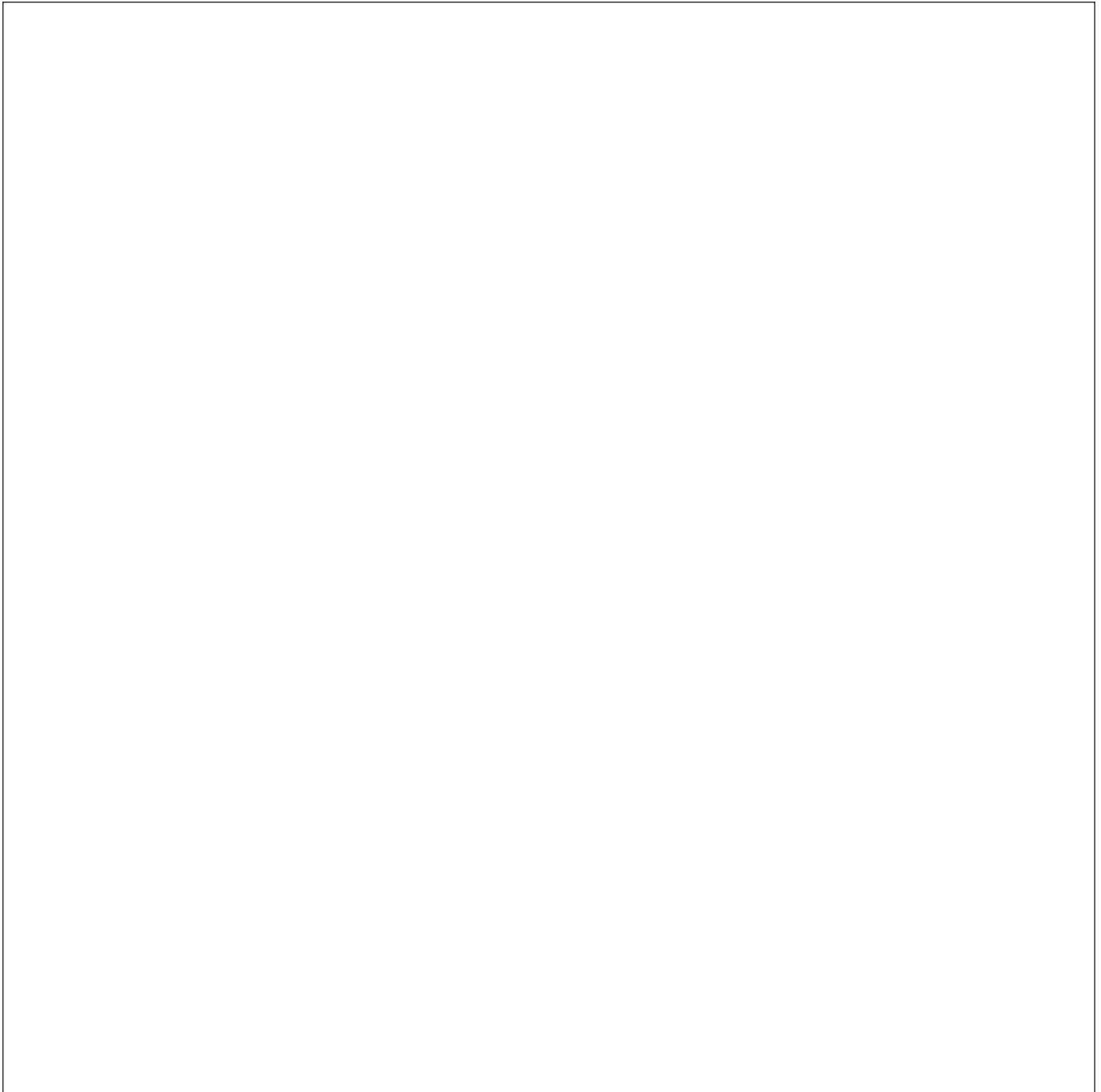
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw a picture of themselves when they feel safe and brave.



## DIBUJO #6

Este soy yo en 5 años o cuando sea grande.

Nota para los padres: Imaginarse en el futuro puede ayudarlo a alejarse de los pensamientos de miedo hacia pensamientos más positivos y esperanzadores.



# Ahora respire profundamente.

Siéntese con su hijo después de que dibuje sus sentimientos de preocupación, miedo o confusión y recuérdelo que los sentimientos siempre están cambiando. Usted también puede ayudarle a manejar sus sentimientos con la respiración. La respiración profunda estimula el nervio vago y activa nuestro sistema de descanso y digestión (calmante) que nos saca del modo de lucha o huida. ¡Toma eso, estrés!

## Así es cómo puede ayudar a su hijo a expulsar sus preocupaciones:

1

Primero, ayúdelo a notar el sentimiento negativo que está dando vueltas en su cuerpo. Pregúntele lo que siente en su cuerpo (tal vez le duele la barriga o su pecho está apretado). Dé ejemplos para ayudar a los niños más pequeños.

2

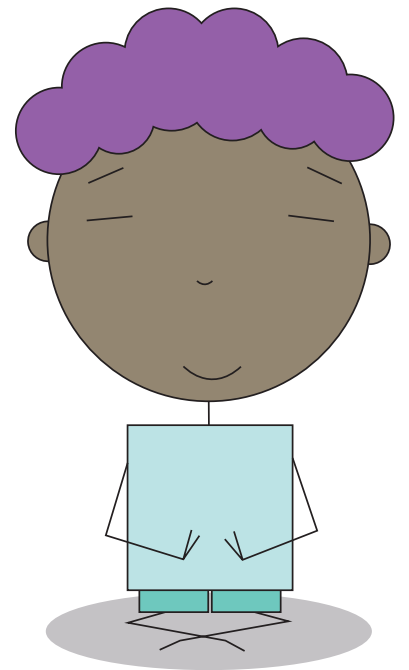
Dígale que se ponga la mano (o un compañero de peluche) sobre su barriga y que intente respirar profundamente para que su barriga se llene como un globo lleno de aire, de modo que presione contra su mano (o su animal de peluche).

3

Ahora dígame que bote el aire y que hunda su barriga como un globo sin aire.

4

Haga que lo repita varias veces y que note la diferencia en cómo su cuerpo se siente más tranquilo.





## Cuide también su salud mental con estos consejos para padres:

- **Limite su consumo de información y cobertura de noticias durante épocas de estrés.** Esto también es crucial para evitar que los niños pequeños y los niños en edad escolar se den cuenta de los eventos negativos de la televisión. Intente contener su consumo de noticias a una hora determinada cada día. Y siempre obtenga su información de fuentes confiables.
- **Practique su propio trabajo de respiración para ayudarlo a sentirse conectado a su momento presente.** Si se siente ansioso, recuérdese que todo cambia constantemente. Nada dura para siempre. Esto también pasará.
- **Mantenga sus conexiones y asegúrese de conectarse con sus seres queridos incluso durante el tiempo de distanciamiento social a través de formas alternativas de comunicación (llamadas, texto, hacer una video llamada, etc).** Conéctese con la naturaleza al salir para sentir el viento en su rostro y el suelo debajo de sus pies.

## Está bien buscar ayuda.

Si la ansiedad parece sentirse inmanejable o demasiado grande para usted o su hijo y comienza a causar una preocupación constante, dificultad para encontrar placer en algo y dificultad para hacer la mayoría de las cosas, miedo a las separaciones, despertares nocturnos o dificultad para conciliar el sueño, o cambios en el apetito, busque apoyo.

**Aquí hay una lista rápida:**

**Dr. Tanya Cotler · [Tanyacotlerphd.com](http://Tanyacotlerphd.com)**

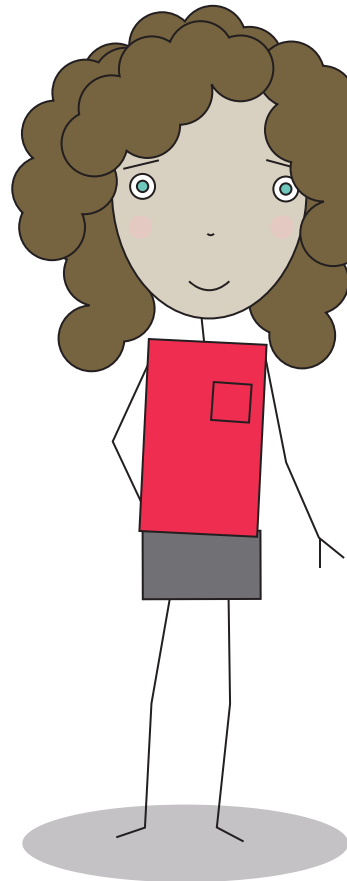
**[sickkidscmh.ca](http://sickkidscmh.ca)**


**[childdevelop.ca](http://childdevelop.ca)**

**[thewillowcentre.com](http://thewillowcentre.com)**

**Si está en Ontario, puede encontrar un sicólogo privado en:**

**[psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx](http://psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx)**



The background features a minimalist landscape with three stylized trees on a curved horizon line. The trees have thin black trunks and branches with small, light blue leaves. The sky is filled with several fluffy, white-outlined clouds and two simple bird silhouettes in flight.

“En muchas ocasiones a lo largo de sus vidas, los niños sentirán que el mundo se pone patas arriba. No es la sonrisa siempre presente lo que los ayudará a sentirse seguros. Es saber que el amor puede contener muchos sentimientos, incluida la tristeza, y que pueden contar con las personas con las que aman estar con ellos hasta que el mundo vuelve a enderezarse”

Fred Rogers

**Talk to the world.**

Lingo Language Solutions · [info@lingo.solutions](mailto:info@lingo.solutions) · [www.lingo.solutions](http://www.lingo.solutions)  
+57 317 430 0007 · Bogotá, Colombia

---

other**life**lessons®