



LA HISTORIA DE LA OSTRA
Y LA MARIPOSA:

EL CORONAVIRUS Y YO.



ANA M GOMEZ
DERECHOS DE AUTOR © ANA M GOMEZ, 2020
DISEÑADO POR SERGIO AGUIRRE



**¿SABES LO QUE LAS
OSTRAS HACEN CUANDO
ALGO QUE LES MOLESTA Y
LES IRRITA LLEGA A SUS
VIDAS?**



**¡ELLAS USAN PODERES ESPECIALES
PARA CUBRIR LO QUE LES “MOLESTA”,
CON CAPAS Y CAPAS DE “ALGO MUY
PODEROSO” HASTA QUE LO
CONVIERTEN EN UNA PERLA!**



**¿Y SABES QUÉ HACEN LAS
ORUGAS CUANDO DEBEN
PASAR POR CAMBIOS Y COSAS
DIFÍCILES?**

**PASAN TIEMPO CONSIGO
MISMAS DENTRO DE UN
CAPULLO Y SE TRANSFORMAN
EN UNA MARIPOSA. ¡EN SU
MOMENTO MÁS DIFÍCIL, DE
HECHO LA ORUGA ESTÁ
CONSTRUYENDO SUS ALAS!**





EL CORONAVIRUS HA LLEGADO A NUESTRAS VIDAS, NO SÓLO PARA TI, SINO TAMBIÉN PARA LAS PERSONAS DE TODO EL MUNDO. SIN EMBARGO, NOSOTROS PODEMOS HACER LO QUE HACE LA OSTRA Y CREAR UNA PERLA DE ESO, O HACER LO QUE HACE LA ORUGA Y CONSTRUIR NUESTRAS ALAS.

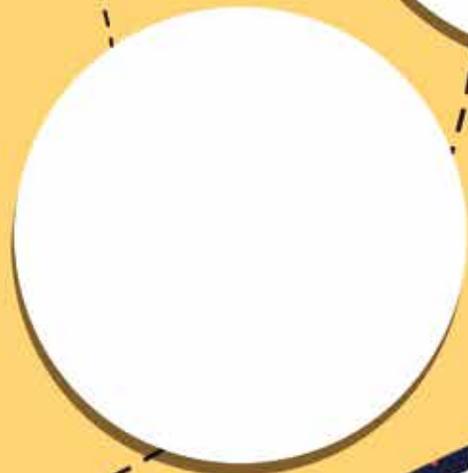
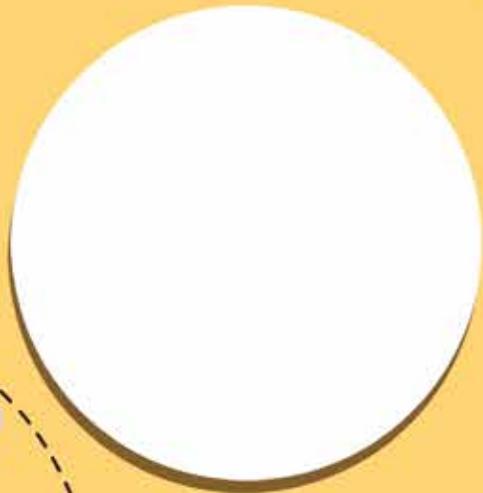
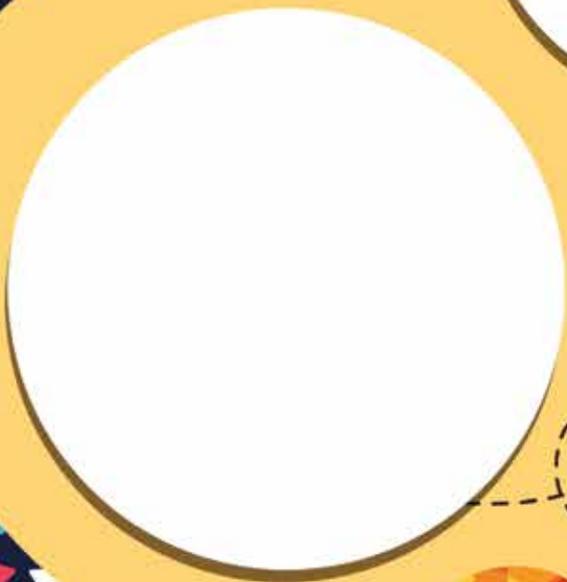
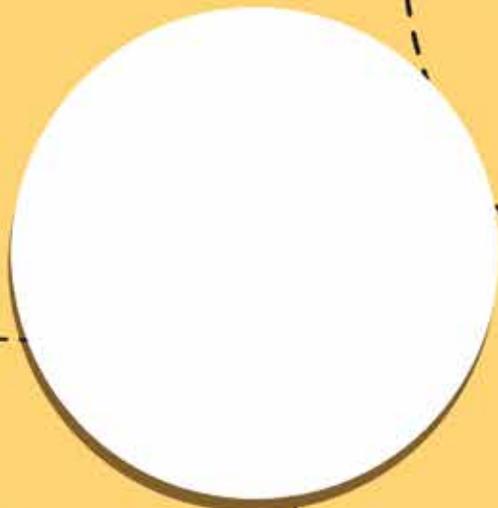
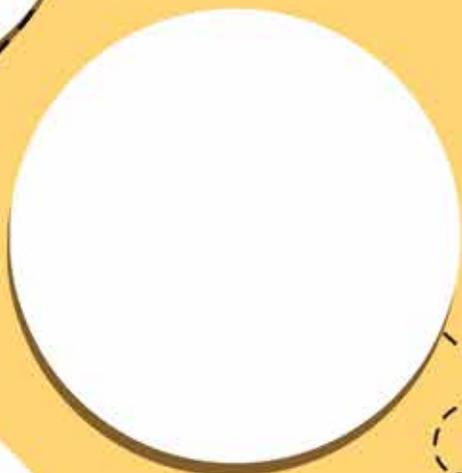
**TENER QUE LIDIAR CON
COSITAS "FEAS", PUEDE
TRAER MUCHAS EMOCIONES,
PENSAMIENTOS Y
SENSACIONES EN NUESTRO
CUERPO.**



**PODRÍAMOS SENTIRNOS SOLOS, ASUSTADOS, ENOJADOS O FRUSTRADOS.
PODRÍAMOS SENTIRNOS TRISTES PORQUE EXTRAÑAMOS AMIGOS O
FAMILIA. PODRÍAMOS TENER PENSAMIENTOS CONFUSOS Y NUESTROS
CUERPOS PODRÍAN SENTIRSE MUY TENSOS.**



**LAS EMOCIONES DEBEN SALIR
Y CONTAR SUS HISTORIAS.
¿PUEDES DIBUJAR TUS
EMOCIONES AHORA?**



**ESCRIBAMOS Y DIBUJEMOS LOS
PENSAMIENTOS QUE ESTÁS TENIENDO
AHORA:**



**DIBUJEMOS LAS EMOCIONES Y
SENSACIONES QUE TIENES EN TU
CUERPO. ¿TU CUERPO SE SIENTE COMO
UN FIDEO, O DURO COMO UNA ROCA?
¿SE SIENTE LIGERO O PESADO? ¡VAMOS
A ESCUCCHAR LO QUE ESTÁ DICHIENDO TU
CUERPO!**



**¡CUANDO NO NOS
SENTIMOS BIEN PODEMOS
HACER LO QUE HACE LA
OSTRA! PODEMOS USAR
NUESTROS PODERES Y
CREAR NUESTRAS PROPIAS
PERLAS. ¡VEAMOS CÓMO
PODEMOS USAR NUESTROS
PODERES!**



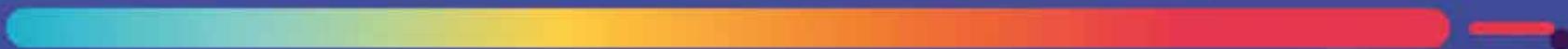


**PODER #1: USEMOS EL PODER
DE NUESTROS CUERPOS PARA
MANTENERNOS A SALVO.
PODEMOS HACER COSAS QUE
NOS MANTENGAN MUY LEJOS
DEL CORONAVIRUS.**



**PODER #2: PODEMOS VISITAR
NUESTRAS EMOCIONES PARA
ESCUCHAR LO QUE DICEN SUS
VOCES.**

SI NUESTRAS EMOCIONES ESTÁN
CRECIENDO MUCHO, ESTÁN MUY
CALIENTES O MUY FRÍAS, PODEMOS HACER
COSAS PARA ENFRIARLAS O CALENTARLAS.

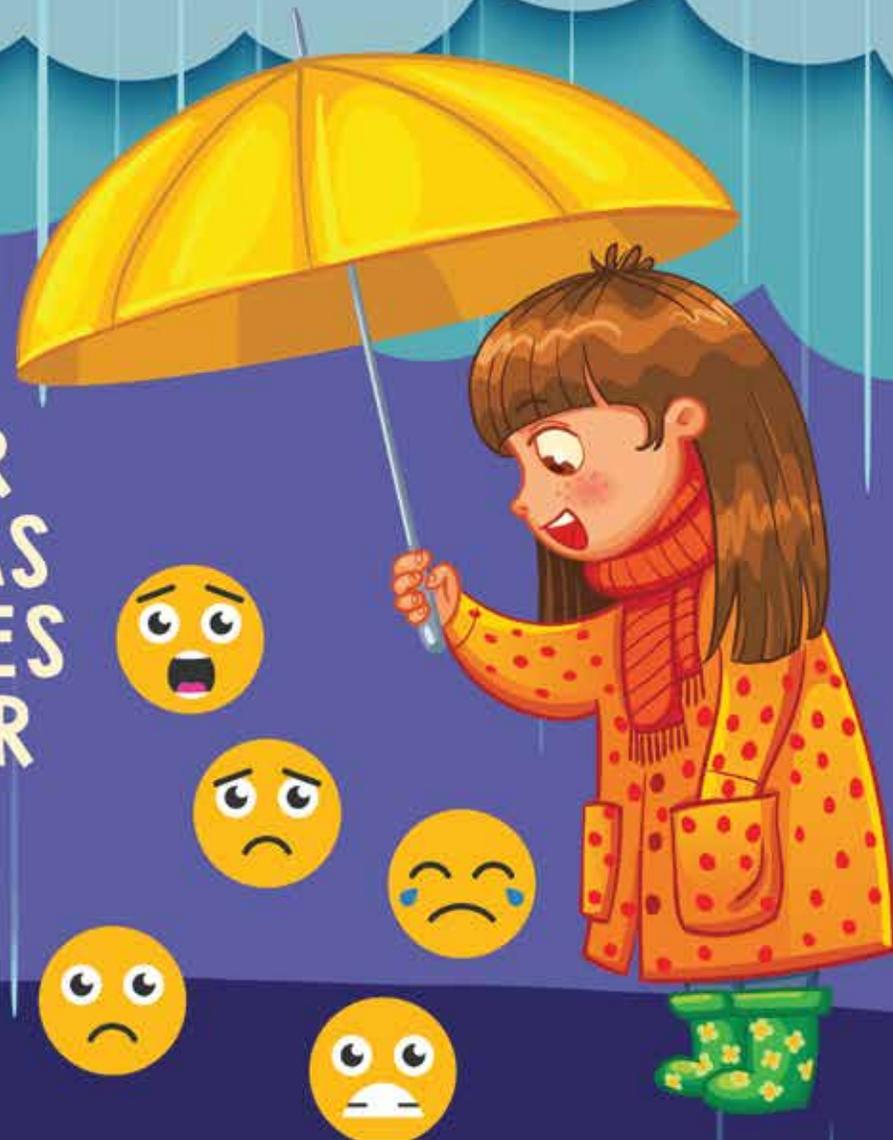




**IGNORAR LAS
EMOCIONES NO NOS
AYUDA. RECUERDA,
LAS EMOCIONES SON
MENSAJERAS Y
ENTRE MÁS LAS
ESCUCHAMOS Y
HABLAMOS DE
ELLAS, A LA LARGA,
¡NOS SENTIREMOS
MEJOR!**



**PODER#3: PODEMOS SER
AMABLES Y AMOROSOS/AS
CON NUESTRAS EMOCIONES
Y TENER COMPASIÓN POR
ELLAS.**



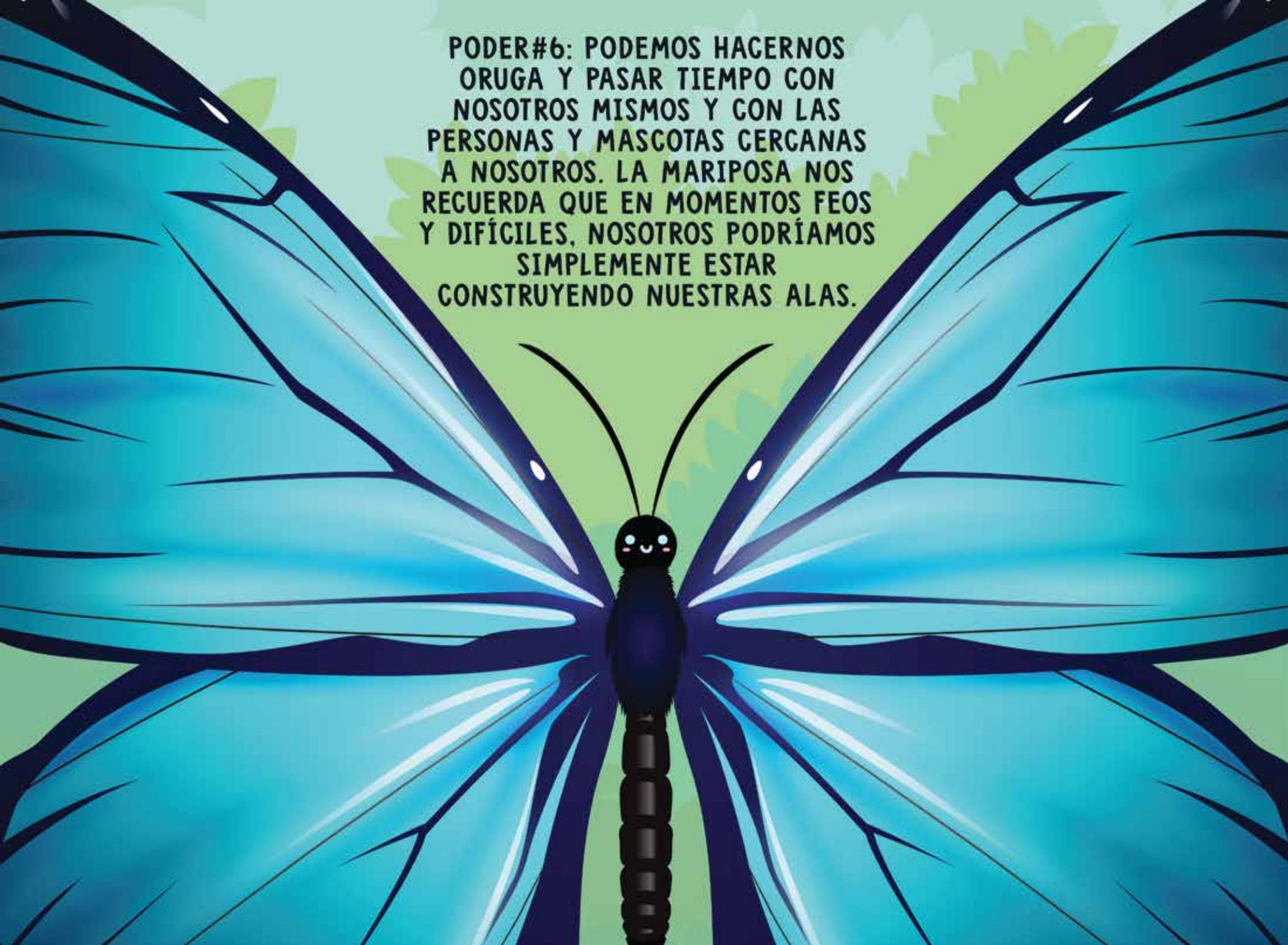


**PODER #4: PODEMOS
VISITAR NUESTRAS
NECESIDADES Y LO QUE
NOS HARÍA SENTIR MEJOR:
¿NECESITAMOS UN
ABRAZO? O ¿ALGUIEN QUE
NOS DIGA QUE LAS COSAS
ESTARÁN BIEN?
¿NECESITAMOS HABLAR
CON ALGUIEN EN QUIEN
CONFIAMOS?**

**PODER #5: PODEMOS USAR EL PODER DE LA RESPIRACIÓN.
RESPIRAR NOS PUEDE AYUDAR A CALMAR NUESTRAS
MENTES, CORAZONES Y CUERPOS.**



**PODER#6: PODEMOS HACERNOS
ORUGA Y PASAR TIEMPO CON
NOSOTROS MISMOS Y CON LAS
PERSONAS Y MASCOTAS CERCANAS
A NOSOTROS. LA MARIPOSA NOS
RECUERDA QUE EN MOMENTOS FEOS
Y DIFÍCILES, NOSOTROS PODRÍAMOS
SIMPLEMENTE ESTAR
CONSTRUYENDO NUESTRAS ALAS.**



PODER #7: TAL VEZ PODEMOS ENCONTRAR ESPACIO PARA CONECTARNOS CON NUESTRO "EQUIPO DE AYUDANTES." ¿PUEDES DIBUJAR O ESCRIBIR A QUIÉNES QUIERES TENER EN TU EQUIPO? ¿UNA PERSONA, MASCOTA, AMIGO/A, SUPERHÉROE O ALGUIEN CON QUIEN TE SIENTAS SEGURO/A PARA QUE SEA PARTE DE TU GRUPO?



An illustration of a person's hands held together in front of their chest, forming the shape of a butterfly. The hands are light skin-toned with pinkish-red palms. The butterfly's wings are orange with yellow spots and markings. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is a dark blue night sky with small white stars. The person's face is partially visible at the top, showing a slight smile.

PODER #8: ENTONCES PUEDES USAR EL BAILE DE LA MARIPOSA, CRUZANDO TUS MANOS SOBRE TU PECHO Y HACIENDO GOLPECITOS DE IDA Y VUELTA.



**PODER #9: PUEDES BAILAR
COMO UN GORILA MIENTRAS
PIENSAS SOBRE UN MOMENTO
FELIZ. VAMOS A TOCARNOS EL
PECHO DE UN LADO AL OTRO,
COMO UN GORILA.**

PODER #10: TAMBIÉN PUEDES ENCONTRAR UN LUGAR DONDE TE SIENTES FELIZ Y SEGURO. ¿PUEDES DIBUJAR ESE LUGAR? CUANDO ESTÉS LISTO/A, ¡VAMOS A ZAPATEAR MIENTRAS MARCHAMOS JUNTOS!





PODER #11: ¡PODEMOS
CANTAR, PODEMOS
TARAREAR, PODEMOS
BAILAR O PODEMOS
SALTAR!

PODER #12: PODEMOS CONECTARNOS A TRAVÉS DE NUESTROS CORAZONES.



TODOS LO QUE NECESITAMOS HACER ES IMAGINARNOS UN HILO ESPACIAL Y MUY LARGO, QUE VA DESDE NUESTRO CORAZÓN, HASTA LOS CORAZONES DE LAS PERSONAS QUE AMAMOS.





PORQUE EL MÁXIMO PODER
QUE TENEMOS, ES QUE
PODEMOS AMARNOS A
NOSOTROS MISMOS Y A LOS
QUE NOS RODEAN. EN
MUCHOS LUGARES
ALREDEDOR DEL MUNDO, NO
PODEMOS TOCARNOS LOS
UNOS A LOS OTROS O ESTAR
CERCA DE NUESTROS AMIGOS
Y NUESTRA FAMILIA, SIN
EMBARGO, SÍ PODEMOS
LLEVARLOS Y MANTENERLOS
EN NUESTROS CORAZONES.



**REGUERDA: TENEMOS MUCHOS PODERES
ESPECIALES DENTRO DE NOSOTROS.**

**NO ESTAMOS SOLOS, PODEMOS
UNIRNOS Y USAR TODOS
NUESTROS PODERES EN
CONJUNTO, CONSTRUIR NUESTRAS
ALAS Y CREAR MUCHAS PERLAS
JUNTOS.**

AHORA, VAMOS A CREAR LA CANCIÓN DE LA OSTRA Y LA MARIPOSA.
PODEMOS INVITAR A TODAS NUESTRAS EMOCIONES PORQUE AUN CUANDO
ESTEMOS TRISTES O ASUSTADOS, AUN PODEMOS CANTAR JUNTOS/AS!
RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO/A, TODOS ESTAMOS EN ESTO JUNTOS/AS!



**Este libro contiene estrategias de la terapia
EMDR (Dra. Francine Shapiro) y
mindfulness.**



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



**www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
anag@anagomez.org**

**Este libro presenta estrategias de otros autores:
El abrazo de la mariposa (Lucina Artigas)
El equipo de ayudantes (Ricky Greenwald)**