

# MI CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL CORONAVIRUS

(VERSIÓN EMDR)



**ANA M GOMEZ**

**COPYRIGHT© ANA M GOMEZ, 2020**

**DISEÑADO POR SERGIO AGUIRRE**

## COMO USAR ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS:

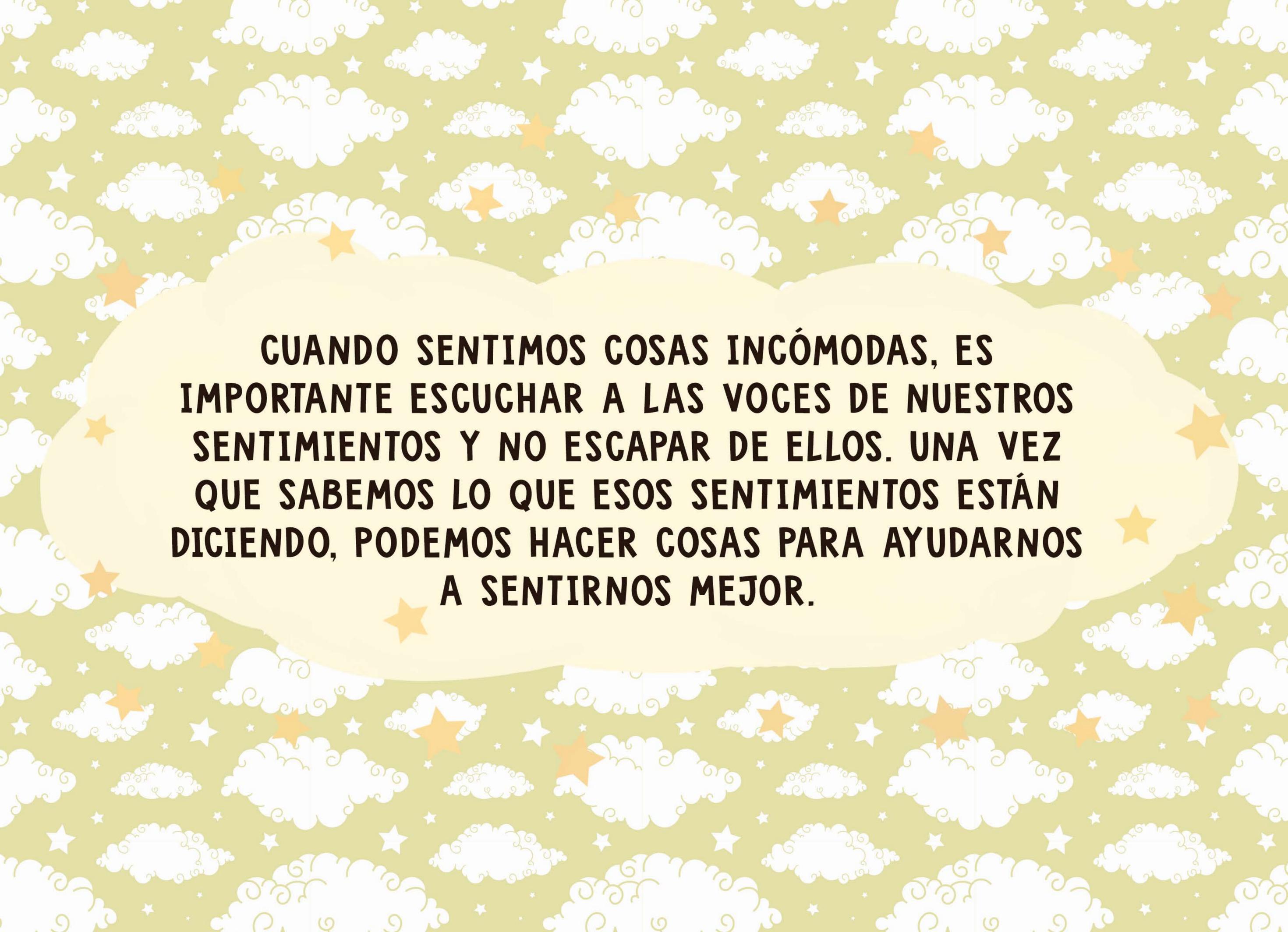
1. ESTE LIBRO UTILIZA LOS PROCEDIMIENTOS DE LA TERAPIA EMDR Y DEBERÍA SER GUIADO POR UN PROFESIONAL EMDR ENTRENADO EN ELLA.
2. ESTE ES UN LIBRO FÁCIL DE SEGUIR. SE UTILIZA PARA AUMENTAR LA CAPACIDAD DE LOS NIÑOS/AS PARA LIDIAR CON EMOCIONES PERTURBADORAS DETONADAS POR LA ACTUAL PANDEMIA.
3. EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE LIBRO ES AUMENTAR LA RESILIENCIA Y EL APOYO EN LOS NIÑOS/AS QUE NECESITEN RECURSOS. SI EL NIÑO O NIÑA REPORTA EMOCIONES NEGATIVAS LUEGO DE IDENTIFICAR UN RECURSO, SÁLTESE ESE RECURSO Y SIGA CON EL PRÓXIMO.
4. SI EL NIÑO O NIÑA CONTINÚA REPORTANDO EMOCIONES NEGATIVAS, IDENTIFIQUE LA EMOCIÓN PERTURBADORA Y BUSQUE UN RECURSO MÁS APROPIADO QUE PUEDA LLEVAR AL MENOR A RECOBRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL. POR FAVOR, DEJE DE UTILIZAR EL EJERCICIO PROPUESTO EN ESTE LIBRO SI EL MENOR CONTINÚA EXPERIMENTANDO EMOCIONES NEGATIVAS.
5. AL UTILIZAR LAS DISTINTAS FORMAS DE ESTIMULACIÓN BILATERAL (EB), PÍDALE AL NIÑO O NIÑA HACERLO LENTO, APROXIMADAMENTE CON TANDAS DE 8 A 12 PASES.
6. LOS PADRES PUEDEN SER INVITADOS A ACOMPAÑAR A SUS HIJOS Y AYUDARLOS A CREAR SUS CAJAS DE HERRAMIENTAS.
7. LOS NOMBRES DADOS A LAS DISTINTAS FORMAS DE ESTIMULACIÓN BILATERAL CAMBIARÁN EN LA MEDIDA QUE AVANCEMOS EN LAS FASES DE LA TERAPIA EMDR. POR EJEMPLO, EL TAMBORILEO QUE CALMA SERÁ LLAMADO EL TAMBORILEO QUE ORGANIZA.



**EL CORONAVIRUS HA LLEGADO A  
NUESTRO PLANETA TRAYENDO  
MUCHAS EMOCIONES,  
PENSAMIENTOS DIFÍCILES DE  
ENTENDER Y TENSIÓN EN  
NUESTROS CUERPOS. PODEMOS  
ESTAR PREOCUPADOS POR  
NOSOTROS Y LAS PERSONAS QUE  
AMAMOS.**

**LA TERAPIA EMDR ES ALGO QUE HACEN LOS AYUDANTES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS QUE ESTÁN TENIENDO MUCHAS EMOCIONES MEZCLADAS, PENSAMIENTOS QUE MOLESTAN Y SENSACIONES INCÓMODAS EN SUS CUERPOS.**

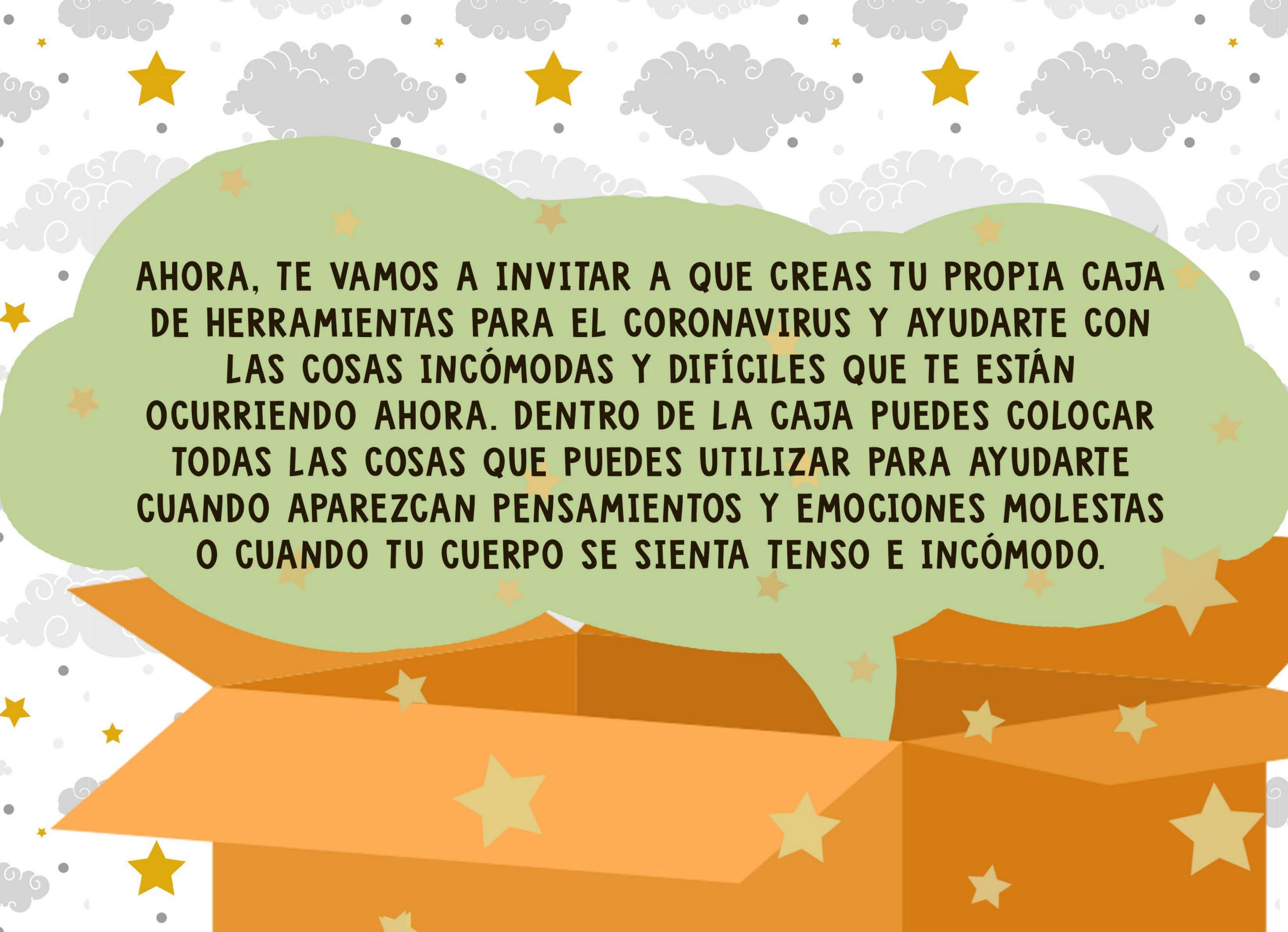




**CUANDO SENTIMOS COSAS INCÓMODAS, ES IMPORTANTE ESCUCHAR A LAS VOCES DE NUESTROS SENTIMIENTOS Y NO ESCAPAR DE ELLOS. UNA VEZ QUE SABEMOS LO QUE ESOS SENTIMIENTOS ESTÁN DICHIENDO, PODEMOS HACER COSAS PARA AYUDARNOS A SENTIRNOS MEJOR.**

**AHORA, HAGAMOS UN DIBUJO DE LAS  
COSAS QUE SE SIENTEN INCÓMODAS O QUE  
SON DIFÍCILES DE ENTENDER PARA TI.**

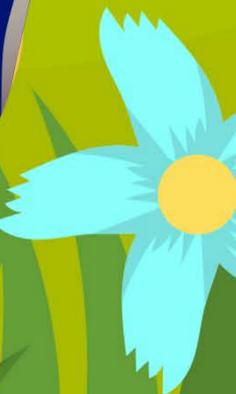




**AHORA, TE VAMOS A INVITAR A QUE CREAS TU PROPIA CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL CORONAVIRUS Y AYUDARTE CON LAS COSAS INCÓMODAS Y DIFÍCILES QUE TE ESTÁN OCURRIENDO AHORA. DENTRO DE LA CAJA PUEDES COLOCAR TODAS LAS COSAS QUE PUEDES UTILIZAR PARA AYUDARTE CUANDO APAREZCAN PENSAMIENTOS Y EMOCIONES MOLESTAS O CUANDO TU CUERPO SE SIENTA TENSO E INCÓMODO.**

**ANTES DE CONSTRUIR NUESTRA CAJA, APRENDAMOS DIFERENTES FORMAS DE HACER COSAS CON EMDR PARA AYUDAR A NUESTRAS MENTES, CORAZONES Y CUERPOS A VOLVER A TENER EMOCIONES QUE SE SIENTEN BIEN.**

**LA PRIMERA ES EL BAILE DE LA MARIPOSA: CRUZA TUS MANOS SOBRE TU PECHO Y TOCA CON UNA MANO A LA VEZ MUY LENTO.**





**EL SEGUNDO ES EL BAILE DEL  
GORILA: TOCA TU PECHO  
ALTERNADAMENTE COMO UN  
GORILA, MUY LENTO.**

**LA TERCERA COSA QUE PODEMOS HACER ES LA MARCHA FELIZ: PISA FUERTE CON UN PIE A LA VEZ O MARCHA ALREDEDOR.**



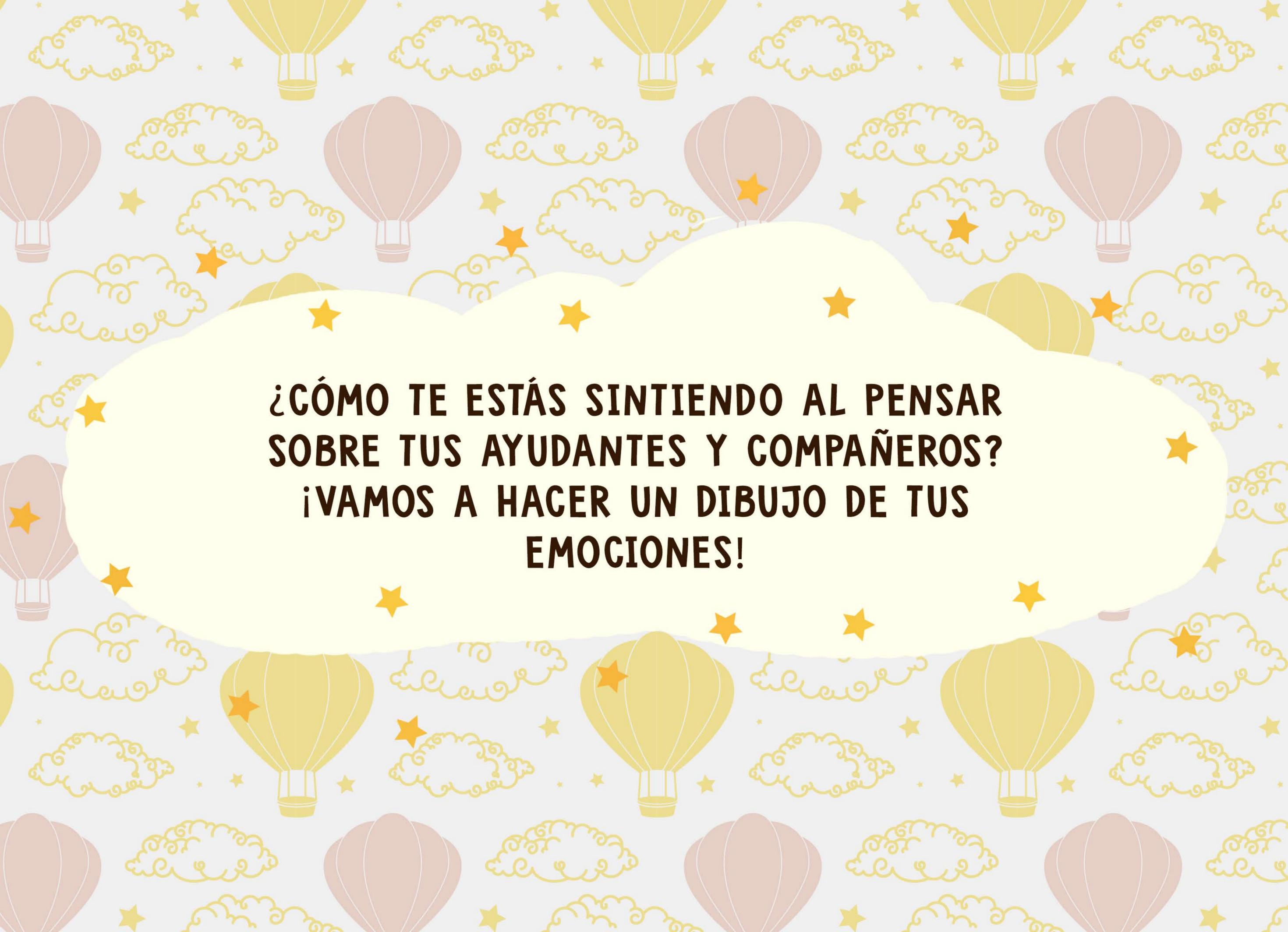
**Y EL ÚLTIMO ES EL TAMBORILEO QUE CALMA O EL FELIZ: TAMBORILEA SOBRE UNA MESA O EN EL PISO CON TUS MANOS, MUY LENTO.**



**¡AHORA ESTAMOS LISTOS PARA COMENZAR!!**



**HAGAMOS UN DIBUJO DE LAS PERSONAS, ANIMALES O SUPERHÉROES QUE TE PUEDEN AYUDAR CON ESTAS COSAS INCÓMODAS. PUEDEN SER PERSONAJES O PERSONAS QUE QUIERAS QUE TE HAGAN SENTIR FUERZA Y SEGURIDAD. AHORA, ¡VAMOS A CREAR TUS PROPIOS AYUDANTES Y COMPAÑEROS!**



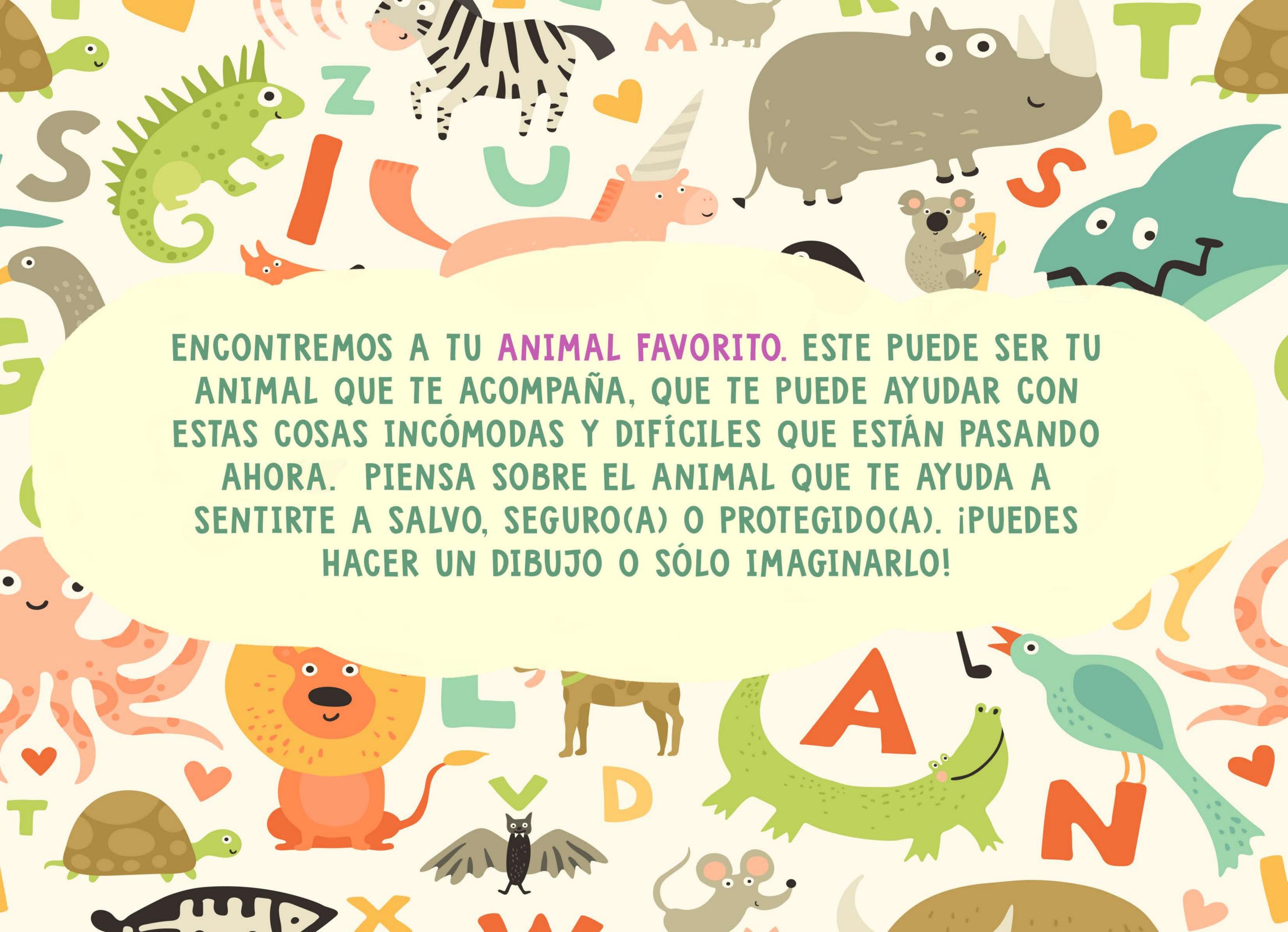
**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO AL PENSAR  
SOBRE TUS AYUDANTES Y COMPAÑEROS?  
¡VAMOS A HACER UN DIBUJO DE TUS  
EMOCIONES!**



**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES EN TU CUERPO? ¿EN TU CORAZÓN? ¿EN TU ESTÓMAGO? ¿EN TUS PIERNAS? ¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TI?**

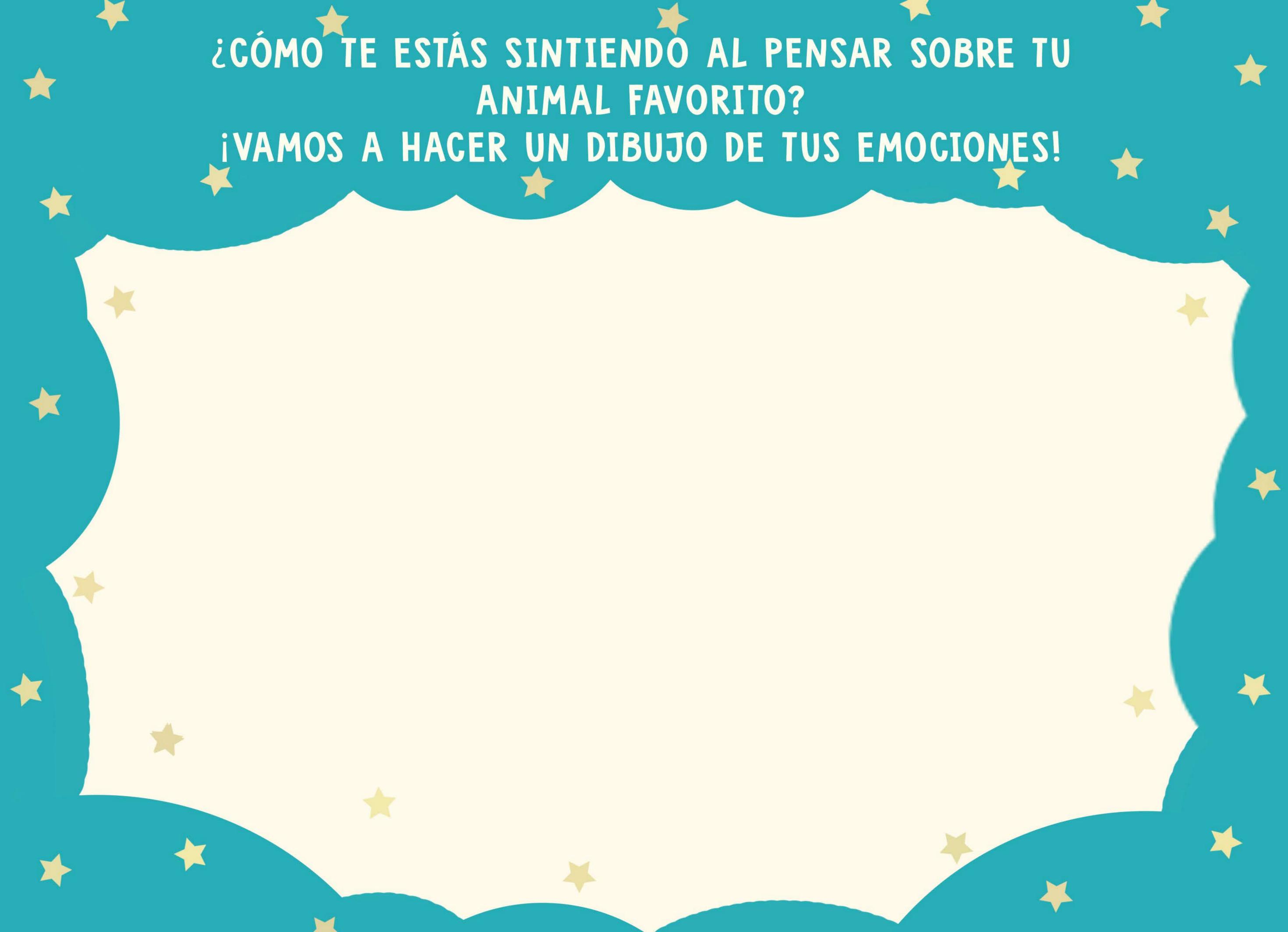
**AHORA, ¡HAGAMOS EL ABRAZO DE LA MARIPOSA, EL BAILE DEL GORILA, LA MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE CALMA, MIENTRAS PIENSAS SOBRE TUS COMPAÑEROS POR UN MOMENTO!**

**AHORA, ¡COLOCA TU DIBUJO DE TUS AYUDANTES DENTRO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS!**

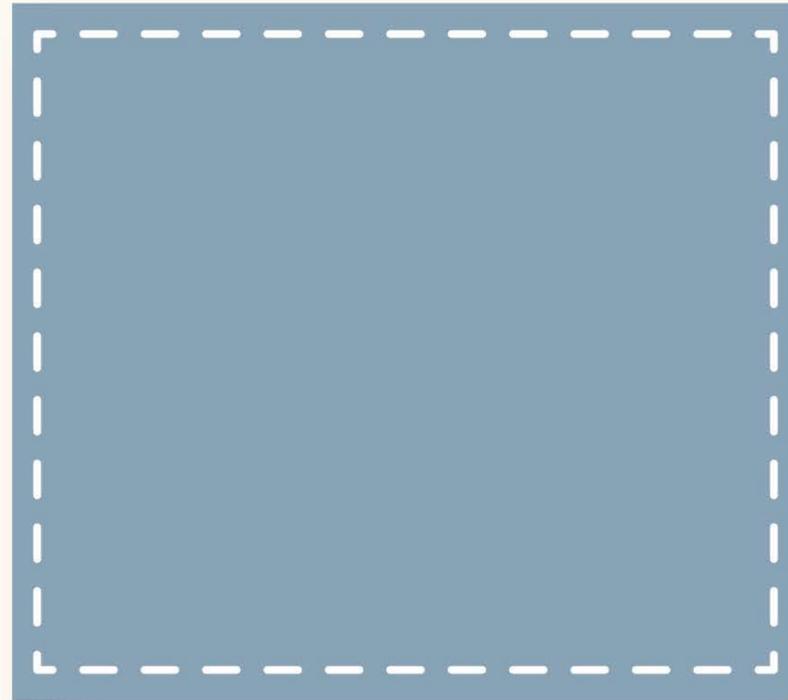


ENCONTREMOS A TU **ANIMAL FAVORITO**. ESTE PUEDE SER TU ANIMAL QUE TE ACOMPAÑA, QUE TE PUEDE AYUDAR CON ESTAS COSAS INCÓMODAS Y DIFÍCILES QUE ESTÁN PASANDO AHORA. PIENSA SOBRE EL ANIMAL QUE TE AYUDA A SENTIRTE A SALVO, SEGURO(A) O PROTEGIDO(A). ¡PUEDES HACER UN DIBUJO O SÓLO IMAGINARLO!

**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO AL PENSAR SOBRE TU  
ANIMAL FAVORITO?  
¡VAMOS A HACER UN DIBUJO DE TUS EMOCIONES!**



**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES EN TU CUERPO? ¿EN TU CORAZÓN?  
¿TU ESTÓMAGO? ¿TUS PIERNAS? ¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES?**



**AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA MARIPOSA, EL BAILE  
DEL GORILA, LA MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE  
CALMA, MIENTRAS TE IMAGINAS TU ANIMAL FAVORITO **POR  
UN MOMENTO!!!****

**AHORA, ¡VAMOS A COLOCAR EL DIBUJO DE TU ANIMAL  
FAVORITO DENTRO DE TU CAJA DE HERRAMIENTAS!**

**ENCONTREMOS TU CANCIÓN FAVORITA, PODEMOS TARAREAR,  
PODEMOS BAILAR O PODEMOS CANTAR.**

**¿CÓMO ESTÁN TUS EMOCIONES CUANDO CANTAS O BAILAS  
CON TU CANCIÓN FAVORITA? !HAGAMOS UN DIBUJO DE TUS  
EMOCIONES!**

**¿ DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TU CUERPO? ¿ EN TU  
CORAZÓN? EN TU ESTÓMAGO? ¿ EN TUS PIERNAS? ¿ DÓNDE ESTÁN  
ESTAS EMOCIONES?**

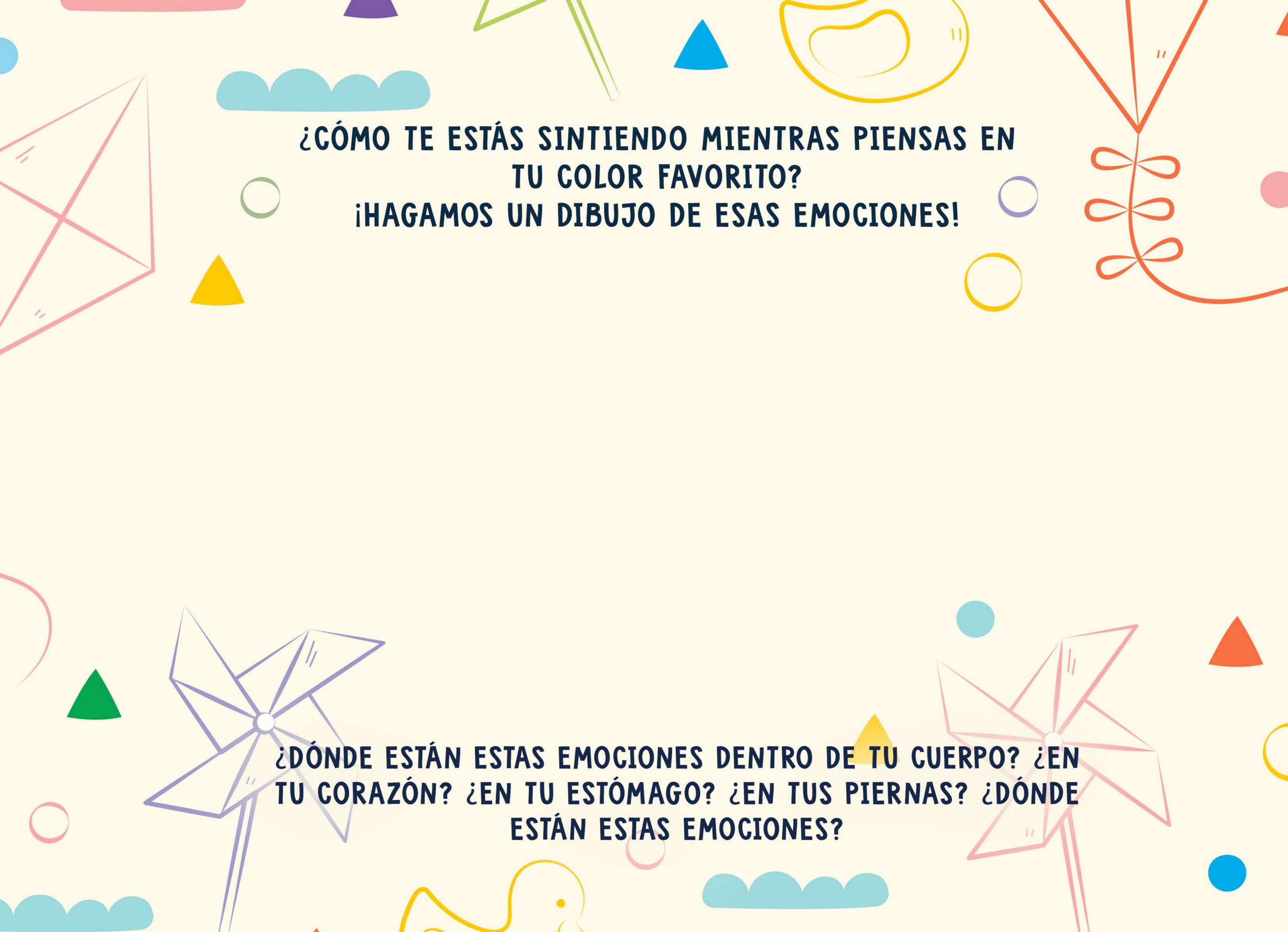


**AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA  
MARIPOSA, EL BAILE DEL GORILA, LA  
MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE  
CALMA MIENTRAS CANTAS O BAILAS  
★ TU CANCIÓN FAVORITA!  
AHORA, ¡COLOQUEMOS TU DIBUJO DE  
TU CANCIÓN O BAILE FAVORITO  
ADENTRO DE LA CAJA DE  
HERRAMIENTAS!**

ENCONTREMOS TU COLOR FAVORITO, EL COLOR QUE TE HAGA SENTIRTE BIEN Y EN CALMA.

UNA VEZ QUE TENGAS TU COLOR FAVORITO, HAGAMOS **UNA RESPIRACIÓN A COLOR** Y RESPIRA EL AIRE PINTADO CON TU COLOR FAVORITO. SIGUE RESPIRANDO, HASTA QUE TODO TU CUERPO ESTÉ LLENO DE TU COLOR FAVORITO Y DE ESOS SENTIMIENTOS LINDOS, DE FELICIDAD O CALMA.





**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO MIENTRAS PIENSAS EN  
TU COLOR FAVORITO?  
¡HAGAMOS UN DIBUJO DE ESAS EMOCIONES!**



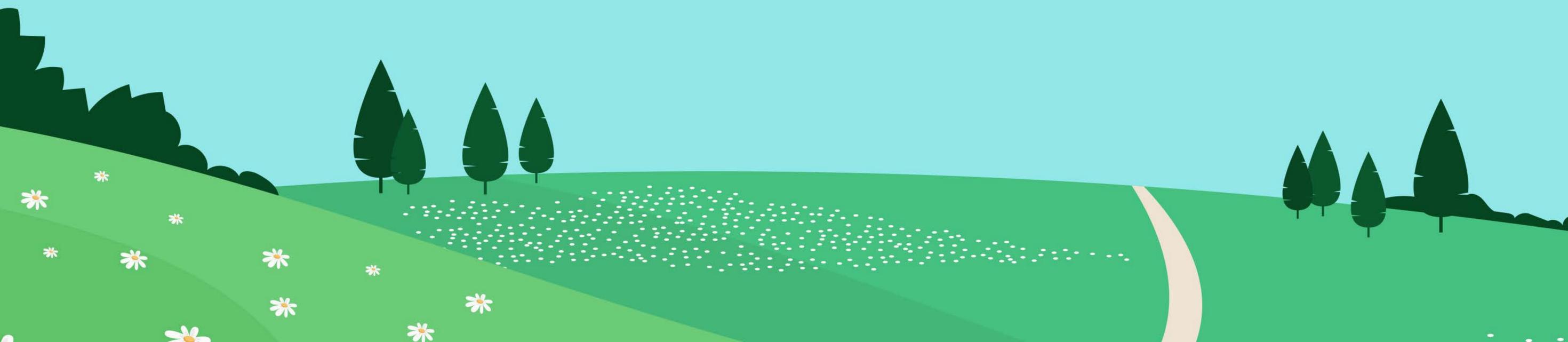
**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TU CUERPO? ¿EN  
TU CORAZÓN? ¿EN TU ESTÓMAGO? ¿EN TUS PIERNAS? ¿DÓNDE  
ESTÁN ESTAS EMOCIONES?**

**AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA MARIPOSA, EL BAILE DEL GORILA, LA MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE CALMA MIENTRAS HACEMOS LA RESPIRACIÓN A COLOR!  
AHORA, ¡COLOQUEMOS ALGO DE TU COLOR FAVORITO ADENTRO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS!**



**ENCONTREMOS TU ESTACIÓN FAVORITA DEL  
AÑO. ¿SERÁ EL VERANO?, ¿SERÁ OTOÑO?,  
¿SERÁ EL INVIERNO? O ¿SERÁ LA  
PRIMAVERA?**

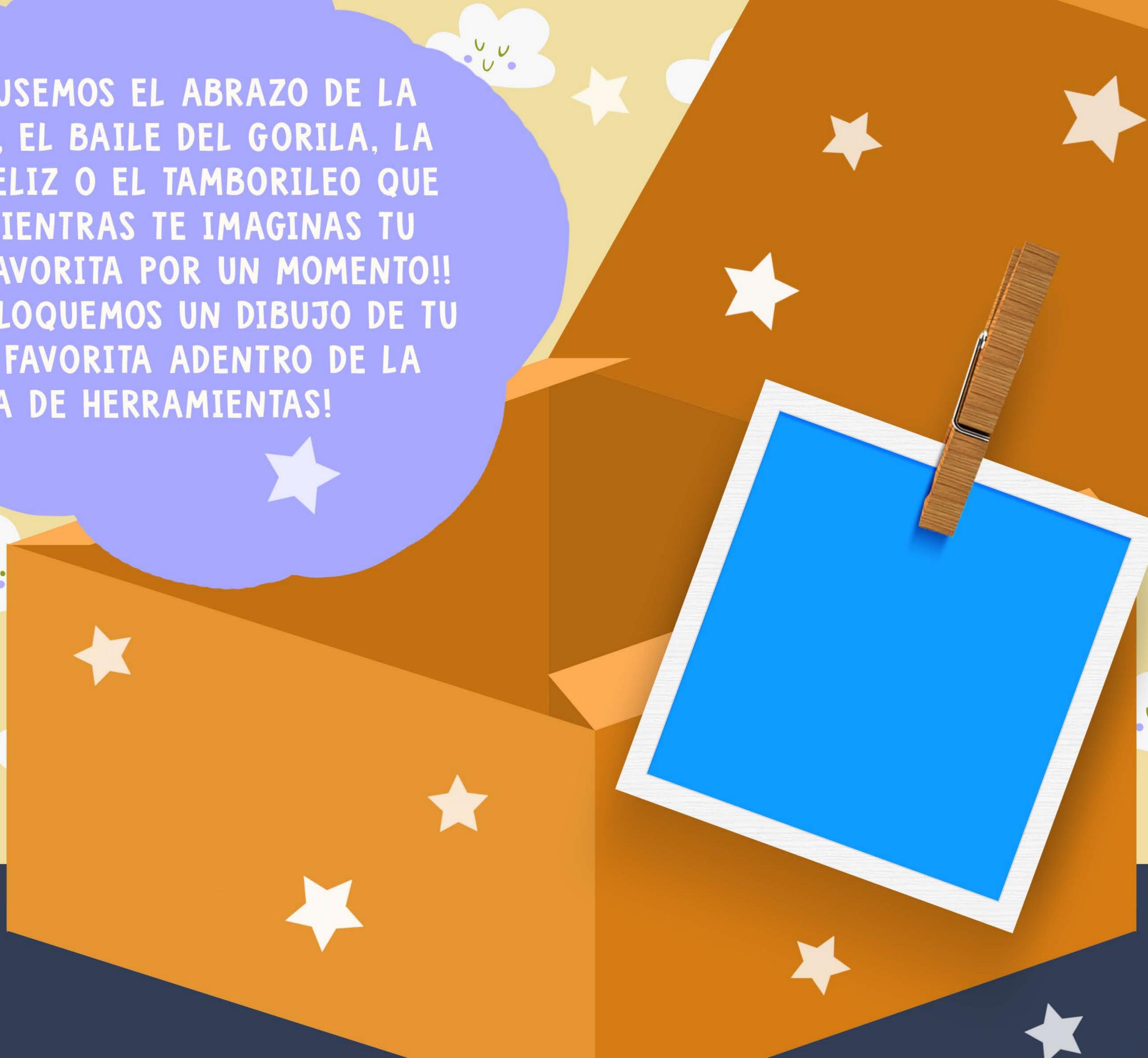
**UNA VEZ QUE TENGAS TU ESTACIÓN  
FAVORITA, HAGAMOS UN DIBUJO SOBRE ESO.**

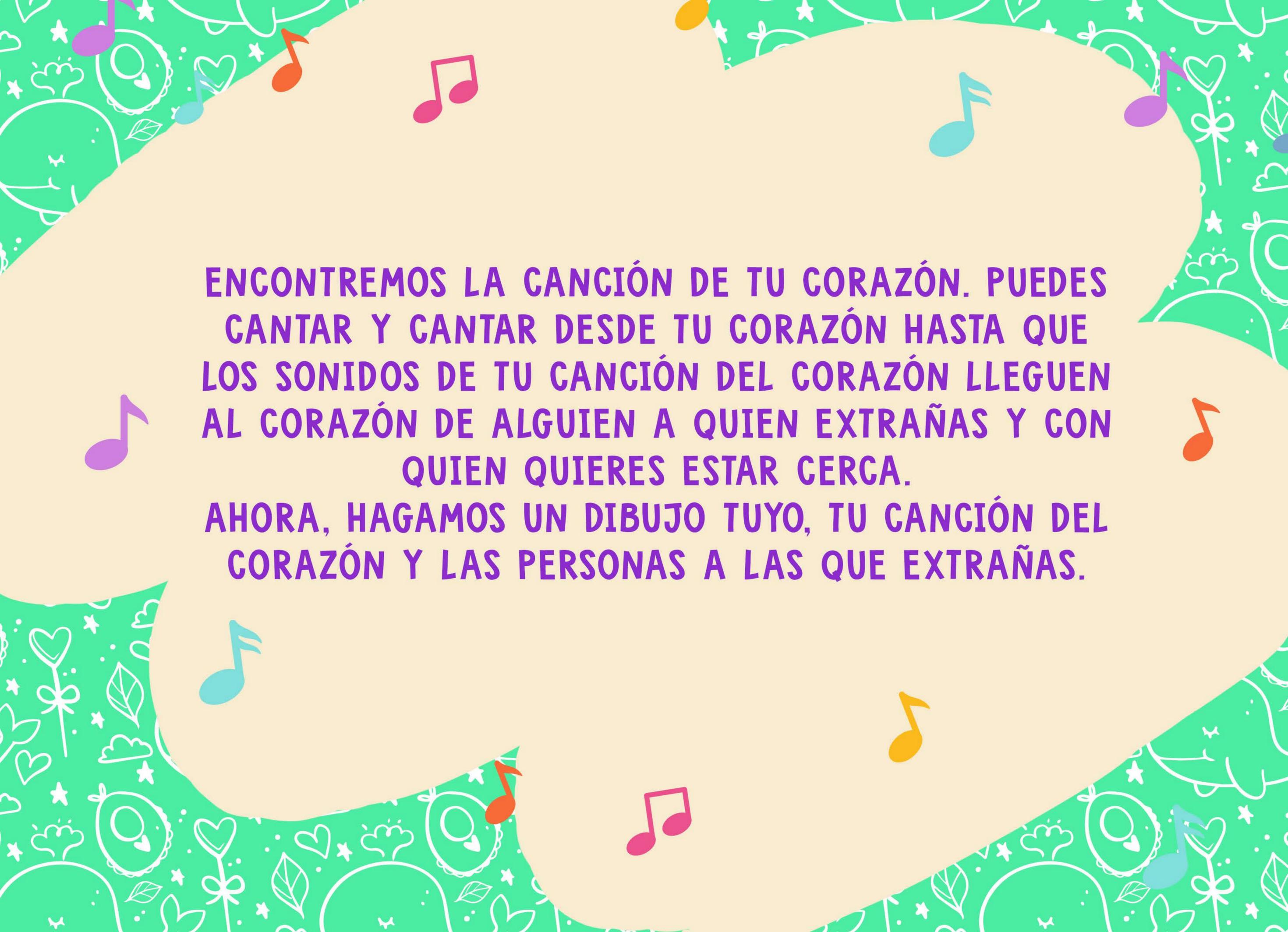


**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO MIENTRAS PIENSAS EN TU  
ESTACIÓN FAVORITA?  
¡HAGAMOS UN DIBUJO DE ESAS EMOCIONES!**

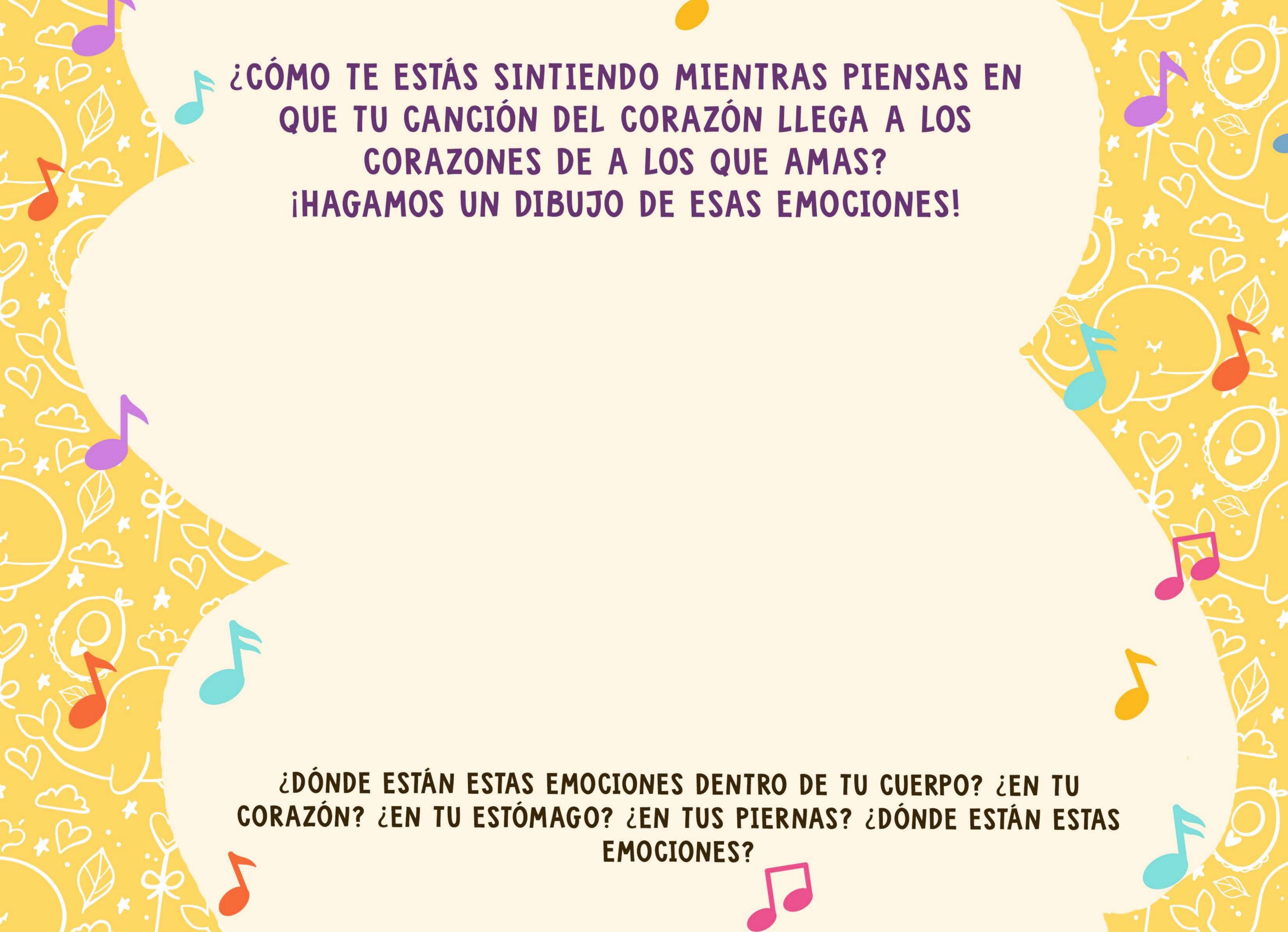
**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TU CUERPO? ¿EN  
TU CORAZÓN? ¿EN TU ESTÓMAGO? ¿EN TUS PIERNAS? ¿DÓNDE  
ESTÁN ESTAS EMOCIONES?**

AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA  
MARIPOSA, EL BAILE DEL GORILA, LA  
MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE  
CALMA MIENTRAS TE IMAGINAS TU  
ESTACIÓN FAVORITA POR UN MOMENTO!!  
AHORA, ¡COLOQUEMOS UN DIBUJO DE TU  
ESTACIÓN FAVORITA A DENTRO DE LA  
CAJA DE HERRAMIENTAS!





**ENCONTREMOS LA CANCIÓN DE TU CORAZÓN. PUEDES  
CANTAR Y CANTAR DESDE TU CORAZÓN HASTA QUE  
LOS SONIDOS DE TU CANCIÓN DEL CORAZÓN LLEGUEN  
AL CORAZÓN DE ALGUIEN A QUIEN EXTRAÑAS Y CON  
QUIEN QUIERES ESTAR CERCA.  
AHORA, HAGAMOS UN DIBUJO TUYO, TU CANCIÓN DEL  
CORAZÓN Y LAS PERSONAS A LAS QUE EXTRAÑAS.**

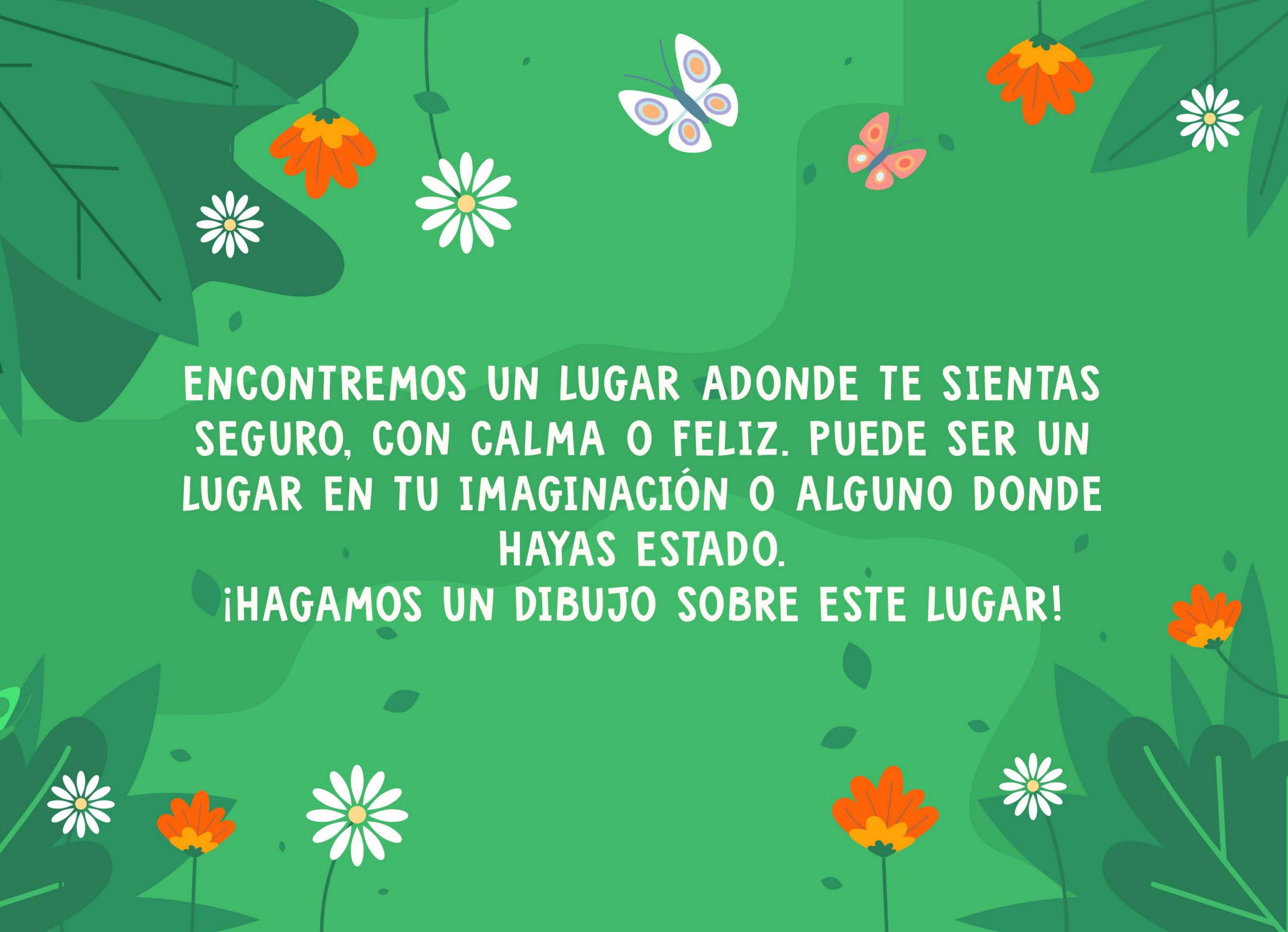


**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO MIENTRAS PIENSAS EN  
QUE TU CANCIÓN DEL CORAZÓN LLEGA A LOS  
CORAZONES DE A LOS QUE AMAS?  
¡HAGAMOS UN DIBUJO DE ESAS EMOCIONES!**

**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TU CUERPO? ¿EN TU  
CORAZÓN? ¿EN TU ESTÓMAGO? ¿EN TUS PIERNAS? ¿DÓNDE ESTÁN ESTAS  
EMOCIONES?**

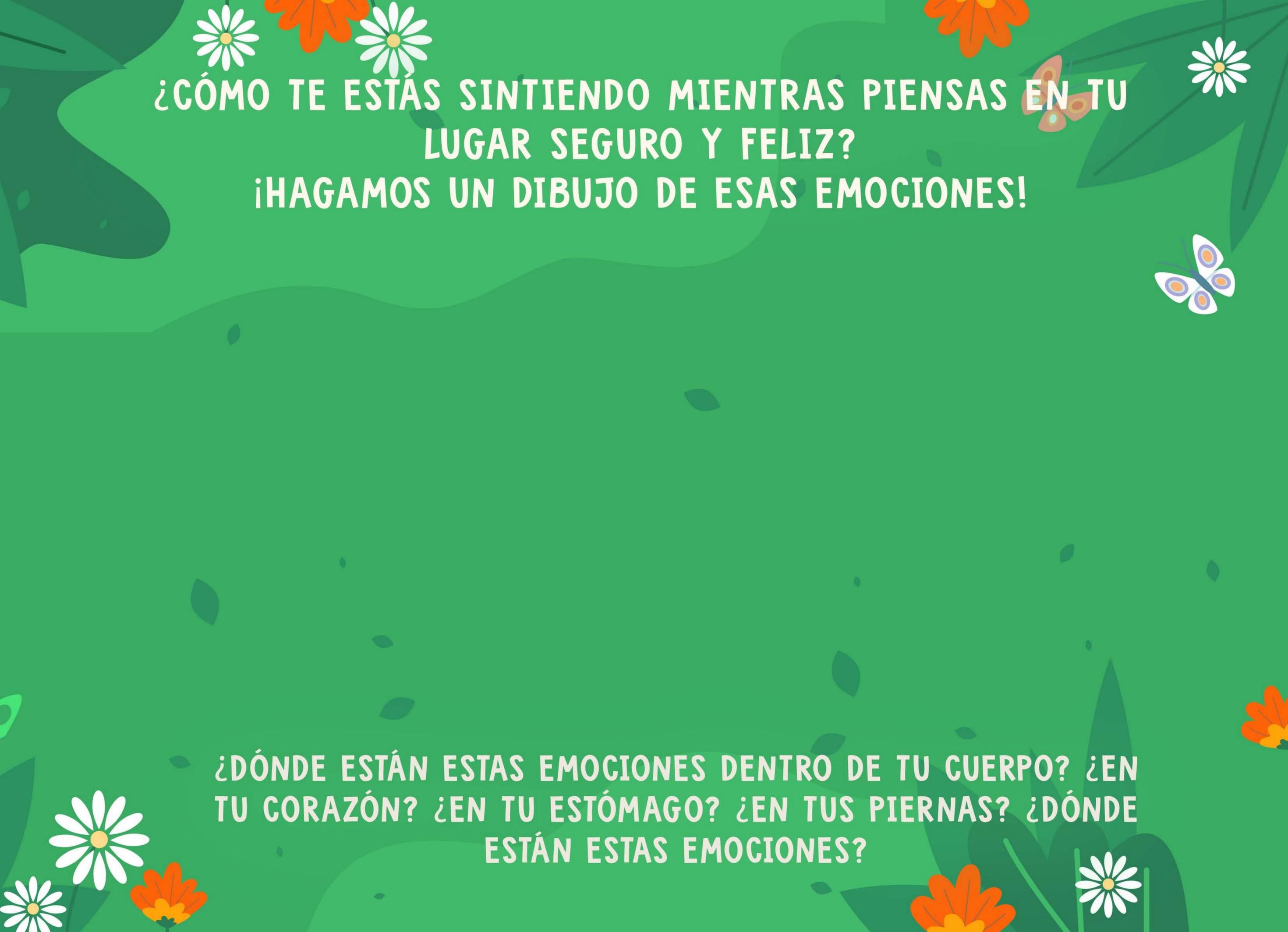
**AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA MARIPOSA, EL BAILE DEL GORILA, LA MARCHA FELIZ O EL TAMBORILEO QUE CALMA MIENTRAS USAMOS NUESTRA CANCIÓN DEL CORAZÓN Y NOS SENTIMOS CERCA DE LAS PERSONAS QUE AMAMOS! AHORA, ¡COLOQUEMOS TU CANCIÓN DEL CORAZÓN ADENTRO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS!**





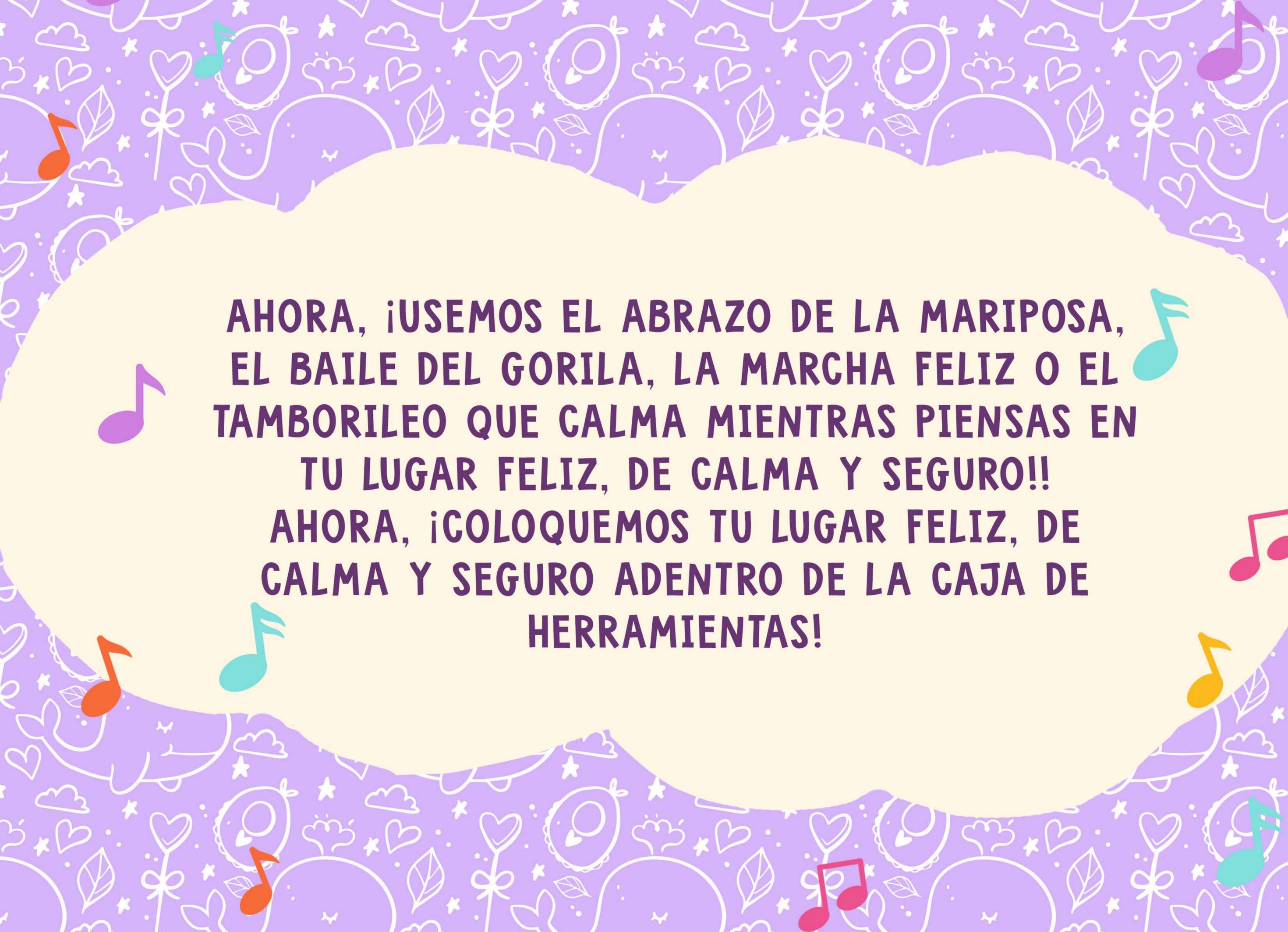
**ENCONTREMOS UN LUGAR ADONDE TE SIENTAS  
SEGURO, CON CALMA O FELIZ. PUEDE SER UN  
LUGAR EN TU IMAGINACIÓN O ALGUNO DONDE  
HAYAS ESTADO.**

**¡HAGAMOS UN DIBUJO SOBRE ESTE LUGAR!**



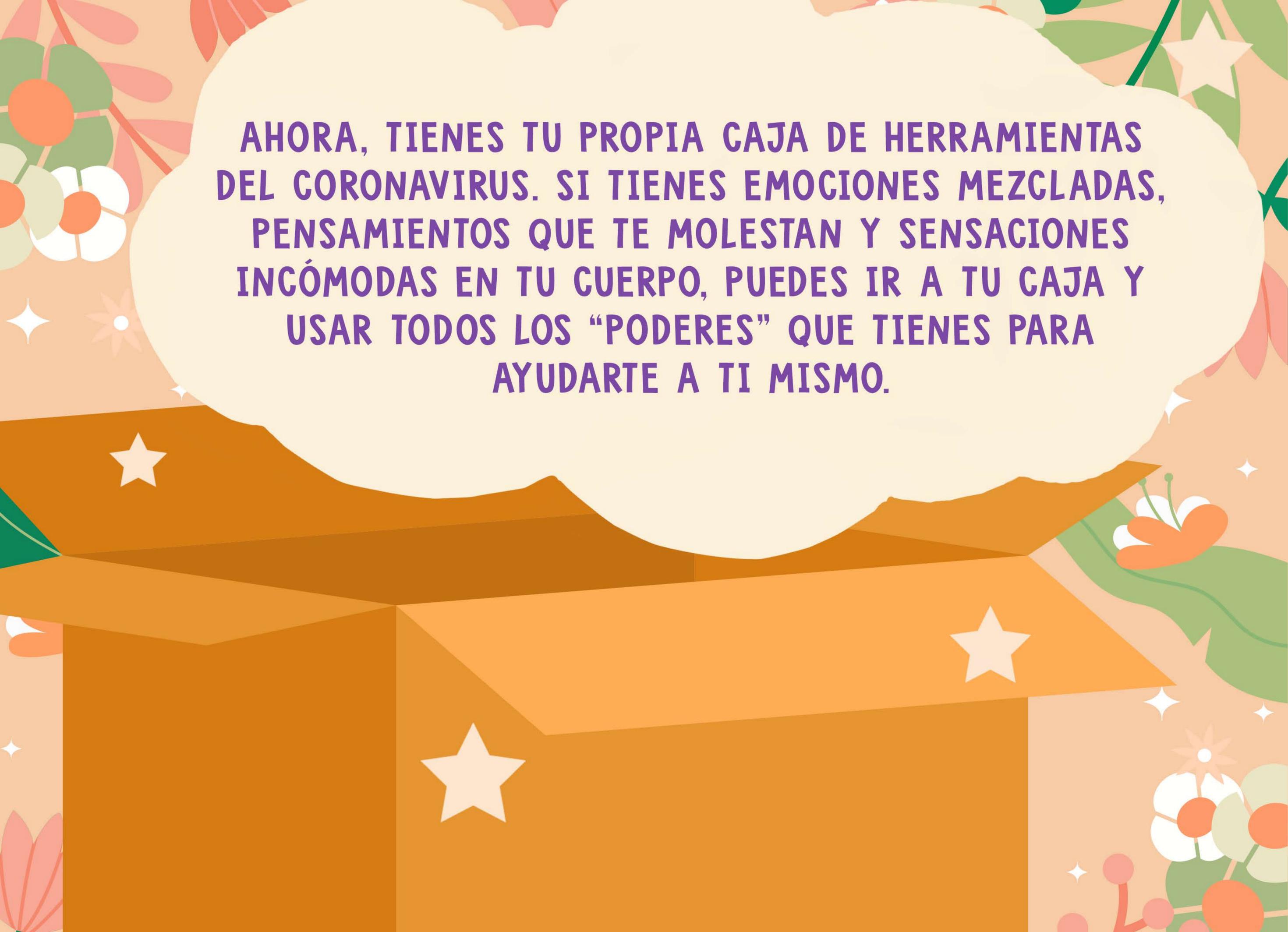
**¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO MIENTRAS PIENSAS EN TU  
LUGAR SEGURO Y FELIZ?  
¡HAGAMOS UN DIBUJO DE ESAS EMOCIONES!**

**¿DÓNDE ESTÁN ESTAS EMOCIONES DENTRO DE TU CUERPO? ¿EN  
TU CORAZÓN? ¿EN TU ESTÓMAGO? ¿EN TUS PIERNAS? ¿DÓNDE  
ESTÁN ESTAS EMOCIONES?**



**AHORA, ¡USEMOS EL ABRAZO DE LA MARIPOSA,  
EL BAILE DEL GORILA, LA MARCHA FELIZ O EL  
TAMBORILEO QUE CALMA MIENTRAS PIENSAS EN  
TU LUGAR FELIZ, DE CALMA Y SEGURO!!**

**AHORA, ¡COLOQUEMOS TU LUGAR FELIZ, DE  
CALMA Y SEGURO ADENTRO DE LA CAJA DE  
HERRAMIENTAS!**



**AHORA, TIENES TU PROPIA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL CORONAVIRUS. SI TIENES EMOCIONES MEZCLADAS, PENSAMIENTOS QUE TE MOLESTAN Y SENSACIONES INCÓMODAS EN TU CUERPO, PUEDES IR A TU CAJA Y USAR TODOS LOS “PODERES” QUE TIENES PARA AYUDARTE A TI MISMO.**

**TENEMOS QUE RECORDAR, QUE  
AÚN CUANDO TENEMOS  
EMOCIONES MEZCLADAS,  
PENSAMIENTOS QUE TE MOLESTAN  
Y SENSACIONES INCÓMODAS EN  
TU CUERPO, HAY COSAS QUE  
PODEMOS HACER PARA  
AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS.  
NO TE OLVIDES QUE TENEMOS  
PODERES ADENTRO Y AFUERA QUE  
PODEMOS USAR PARA AYUDARNOS.**



# GRACIAS A LA DRA. FRANCINE SHAPIRO POR EL REGALO QUE NOS BRINDÓ: LA TERAPIA EMDR



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



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)

Este libro utiliza estrategias de otros autores como:  
El abrazo mariposa (Lucina Artigas)