

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!**



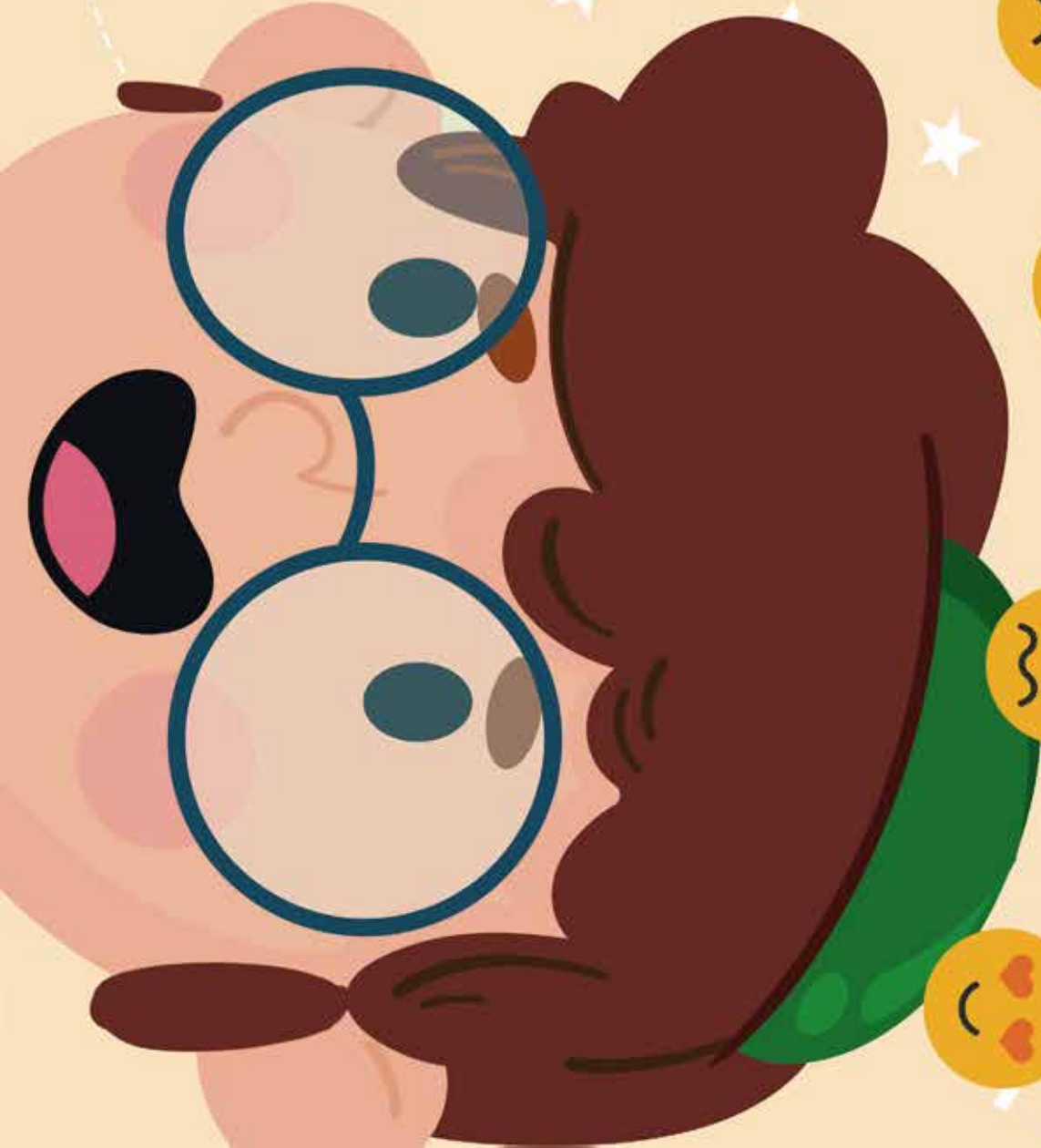


**¿Y SABES QUÉ HACEN LAS
ORUGAS CUANDO DEBEN
PASAR POR CAMBIOS Y COSAS
DIFÍCILES?
PASAN TIEMPO CONSIGO
MISMAS DENTRO DE UN
CAPULLO Y SE TRANSFORMAN
EN UNA MARIPOSA. EN SU
MOMENTO MÁS DIFÍCIL, DE
HECHO LA ORUGA ESTÁ
CONSTRUYENDO SUS ALAS!**

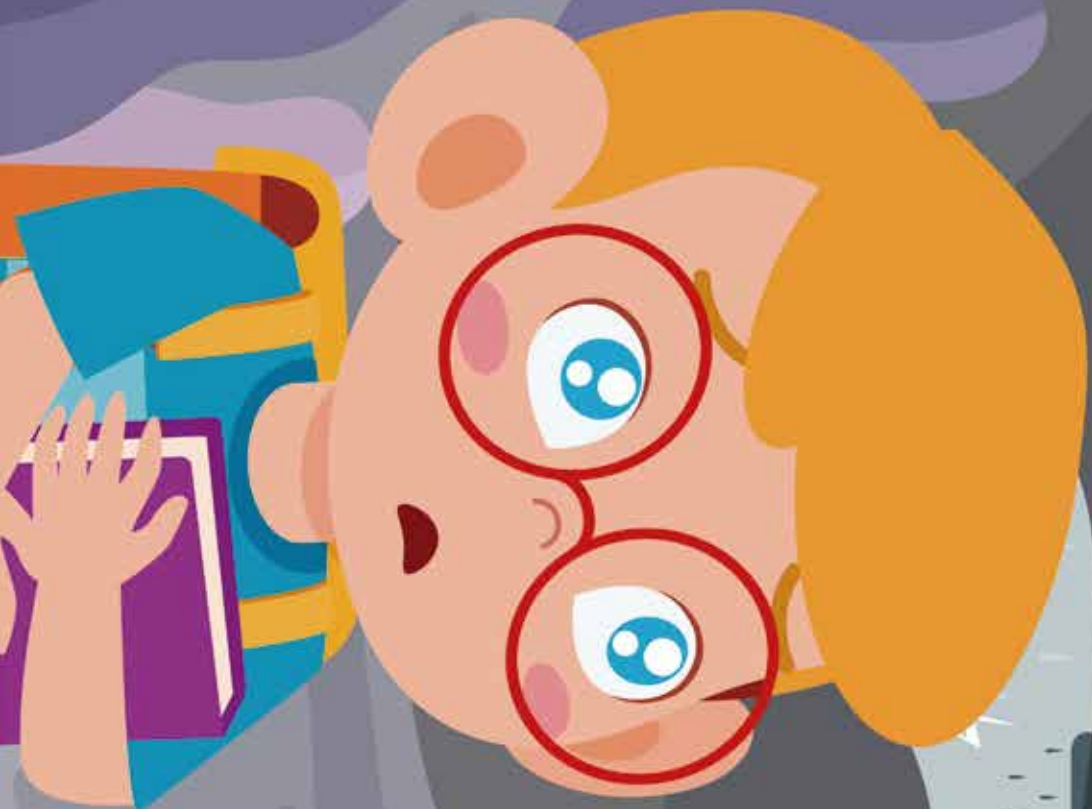
**EL CORONAVIRUS HA
LLEGADO A NUESTRAS
VIDAS, NO SÓLO PARA TI,
SINO TAMBIÉN PARA LAS
PERSONAS DE TODO EL
MUNDO. SIN EMBARGO,
NOSOTROS PODEMOS HACER
LO QUE HACE LA OSTRA Y
CREAR UNA PERLA DE ESO,
O HACER LO QUE HACE LA
ORUGA Y CONSTRUIR
NUESTRAS ALAS.**



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



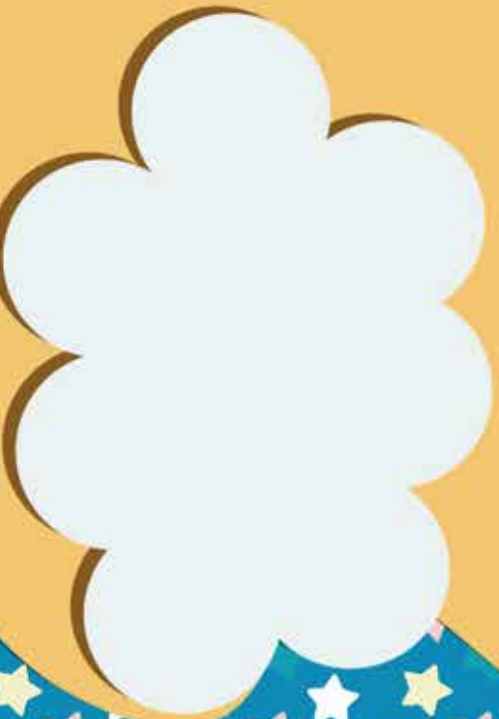
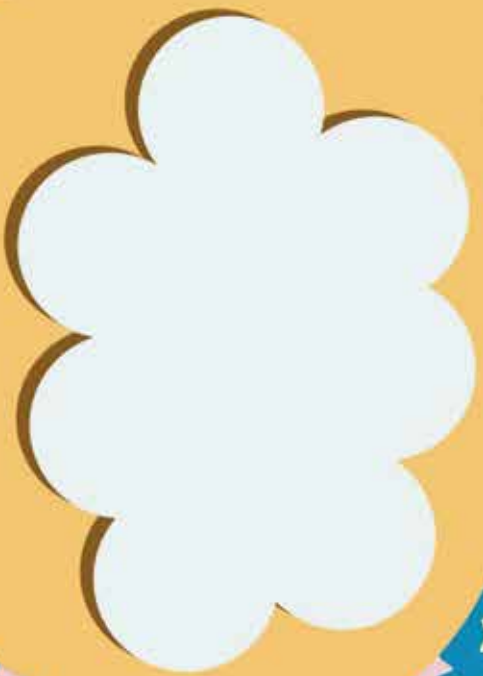
**PODRÍAMOS SENTIRNOS SOLOS, ASUSTADOS, ENOJADOS O FRUSTRADOS.
PODRÍAMOS SENTIRNOS TRISTES PORQUE EXTRAÑAMOS AMIGOS O
FAMILIA. PODRÍAMOS TENER PENSAMIENTOS CONFUSOS Y NUESTROS
CUERPOS PODRÍAN SENTIRSE MUY TENSOS.**



**¿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 ESCUCHAR LO QUE ESTA DICIENDO TU
CUERPO!**



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



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

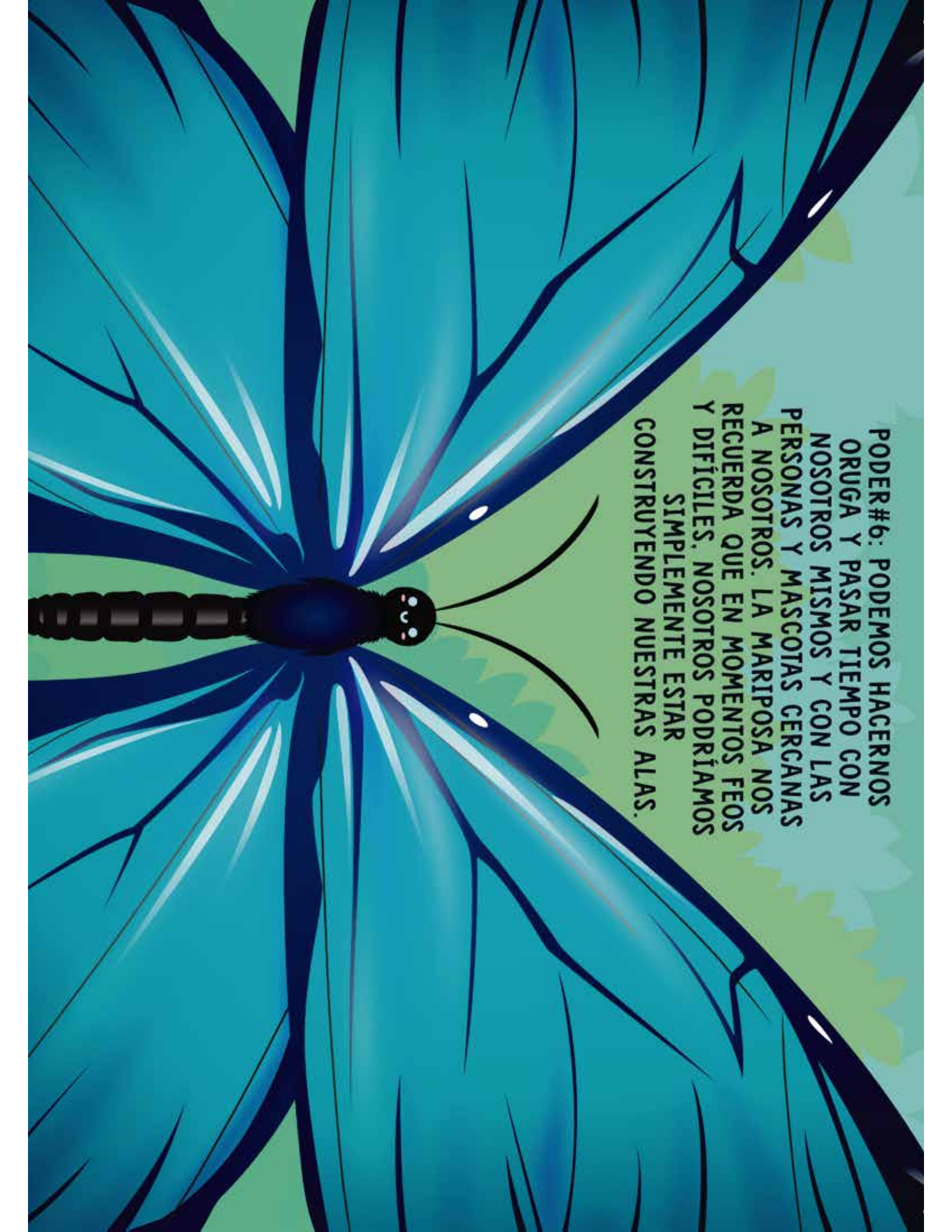


An illustration of a woman with long blonde hair, wearing a purple long-sleeved shirt and a red skirt, hugging two children from behind. The child on the left is a girl with blonde hair, wearing a purple shirt and red pants, with her hands clasped near her face. The child on the right is a boy with blonde hair, wearing a purple shirt, looking forward with a happy expression. The background consists of stylized green foliage and a light blue sky.

**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 HACER NOS
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 showing two hands gently holding a butterfly. The butterfly has orange wings with yellow spots and a black body. The hands are light-skinned and are positioned as if cradling the butterfly. The background is a dark blue space with white stars and a large, glowing pink and red circular shape. The text is written in white, uppercase letters on the left side of the image.

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 BAILLAR
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.



**TODO 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.**



A stylized illustration of the Earth with a human-like face, featuring large white eyes with black pupils, a red mouth, and a simple black smile. The Earth is surrounded by several hands of different skin tones (light, medium, and dark) reaching out towards it. The background is a dark blue space filled with small, light blue stars. The text is positioned below the Earth, written in white, uppercase letters.

**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, SI PODEMOS
LLEVARLOS Y MANTENERLOS
EN NUESTROS CORAZONES.**

**RECUERDA: 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 OSTRAS Y LA MARIPOSA.
PODEMOS INVITAR A TODAS NUESTRAS EMOCIONES PORQUE AUN CUANDO
ESTEMOS TRISTES O ASUSTADOS, AUN PODEMOS CANTAR JUNTOS/ASI.
RECUERDA QUE NO ESTIAS SOLO/A, TODOS ESTAMOS EN ESTO JUNTOS/ASI





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

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



ACATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education



Global Child-EMDR
Alliance

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