

SOLCÍN

y el viaje a las emociones



Andrea Aguilar Velozo, Carolina Miller Mujica,
Josefina Sullivan Achondo y Stefanny Vicencio Donoso

Diseñado por Dominique Lobos Araos
Ilustrado por Felipe Saldías



SOLCÍN

y el viaje a las emociones



Andrea Aguilar Velozo, Carolina Miller Mujica,
Josefina Sullivan Achondo y Stefanny Vicencio Donoso

Diseñado por Dominique Lobos Araos
Ilustrado por Felipe Saldías



¡Bienvenida o bienvenido! Antes de comenzar nuestro viaje, tengo esta adivinanza para ti:

Autoras

Andrea Aguilar Velozo, Carolina Miller Mujica,
Josefina Sullivan Achondo y Stefanny Vicencio Donoso.
(Fundación Puente al Sol)

Investigadora especialista

Marcela Paz Emma Aracena Álvarez
(Pontificia Universidad Católica de Chile)

Diseño: Dominique Lobos Araos

Ilustraciones: Felipe Saldías Beltrán

Proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología,
Conocimiento e Innovación.

La metodología de este libro y de la guía para adultos que lo acompaña, se ha inspirado principalmente en los Primeros Auxilios Psicológicos (recomendados por la Organización Mundial de la Salud para ayudar en situaciones de crisis) y en las terapias psicológicas infantiles de juego.

ISBN: 978-956-09524-1-7

Registro de propiedad intelectual: 2020-A-7671

Primera edición, Chile, 2020

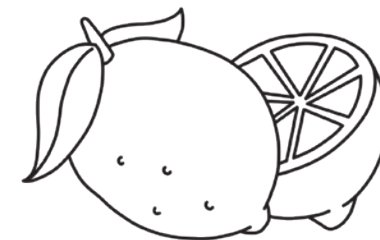


Financiado por:



"Tengo **rayos**

parezco **un limón**



salgo al alba

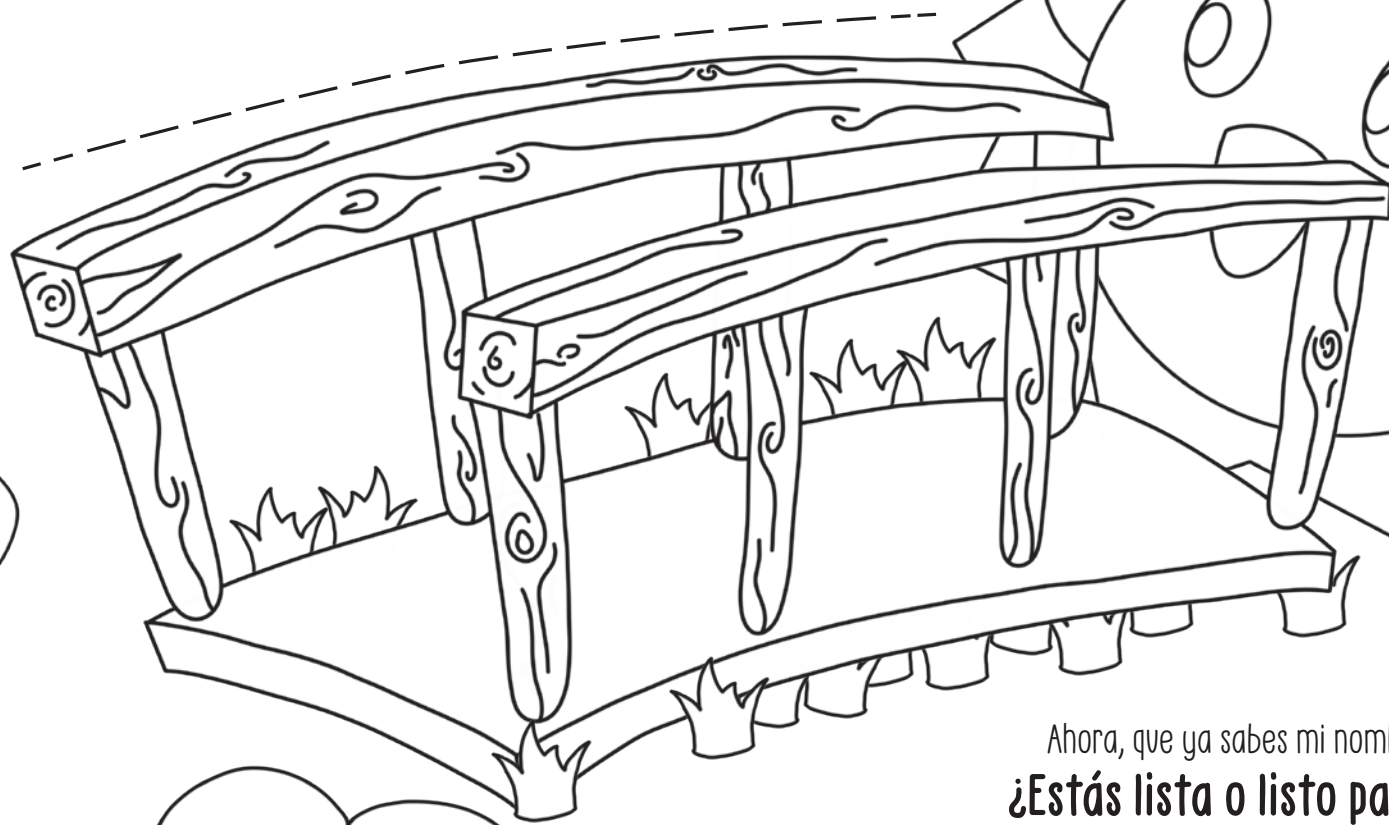
y en la noche **me voy"**



¿Quién soy?

Hola, soy Solcín y te invito a viajar
conmigo hacia las emociones.

Escribe tu **nombre** sobre el puente que te llevará hasta mí.



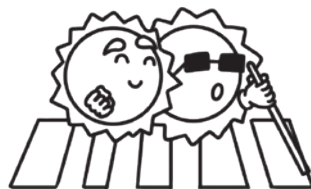
Ahora, que ya sabes mi nombre y yo el tuyo.
¿Estás lista o listo para comenzar?





Soy Solcín,

me gusta hacer reír y
ayudar a los demás,



jugar a la pelota, cocinar,
tener amigas y amigos,



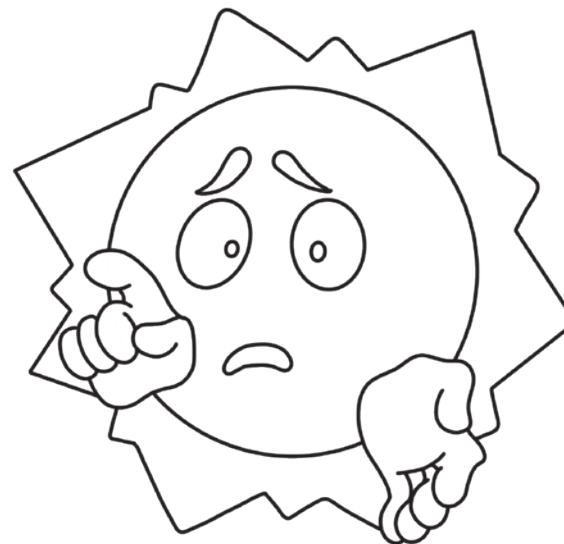
aprender con mi profe y correr
en la plaza con mi mascota.



Me cuesta matemática y a veces me
enojo cuando las cosas no resultan
como yo quiero.

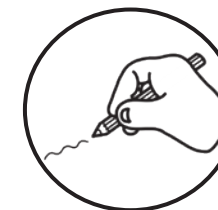
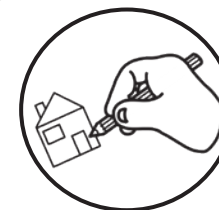


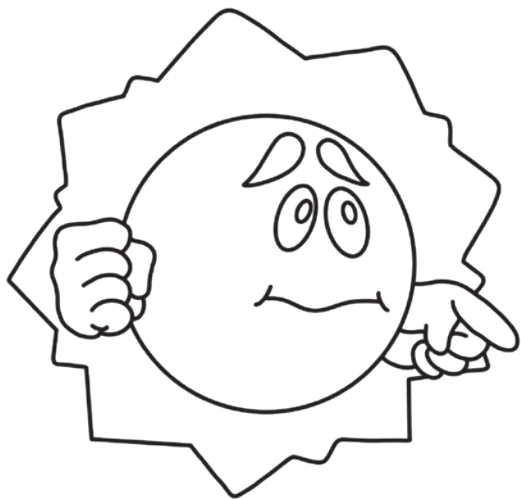
¿Y a ti, qué te gusta y qué te cuesta?



Estoy con esta cara
¿qué crees que me pasa?

Lo puedes dibujar o escribir.

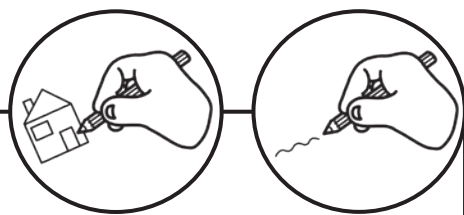




A veces vivimos situaciones felices, otras tristes.

En ocasiones he estado preocupado, asustado o nervioso por cosas que me han pasado a mí, a mis amigos, a mi familia, en mi ciudad o país.

Si a ti te ha pasado algo parecido, cuéntamelo.



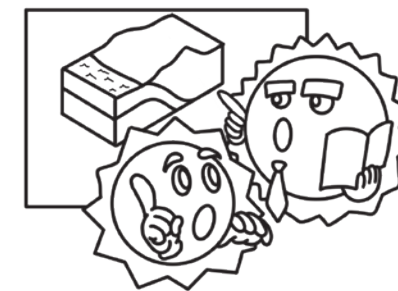
Me siento preocupada/o, asustada/o o nerviosa/o, porque:



Cuando me preocupa algo, le digo a mi profe y me explica.

¿Qué te dice el adulto con el que conversas, sobre lo que te pasa a ti?

Por ejemplo, me acuerdo una vez que hubo un temblor. Me explicaron que se produce por las placas tectónicas que están debajo de la tierra que se acomodan y hacen que todo se mueva.



¿Crees que hay otra explicación, además de la que te dieron?

Te invito a que pintes con tu color preferido sobre tu respuesta:

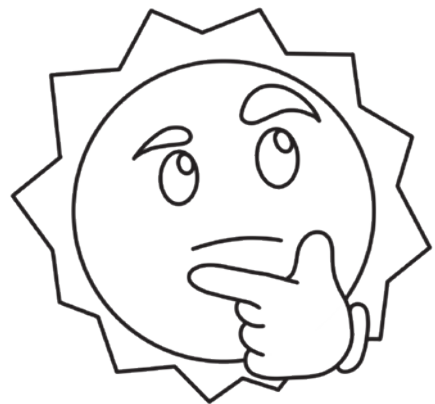


SI

NO



Si esta es tu respuesta, ¡sigue preguntando a otros adultos!

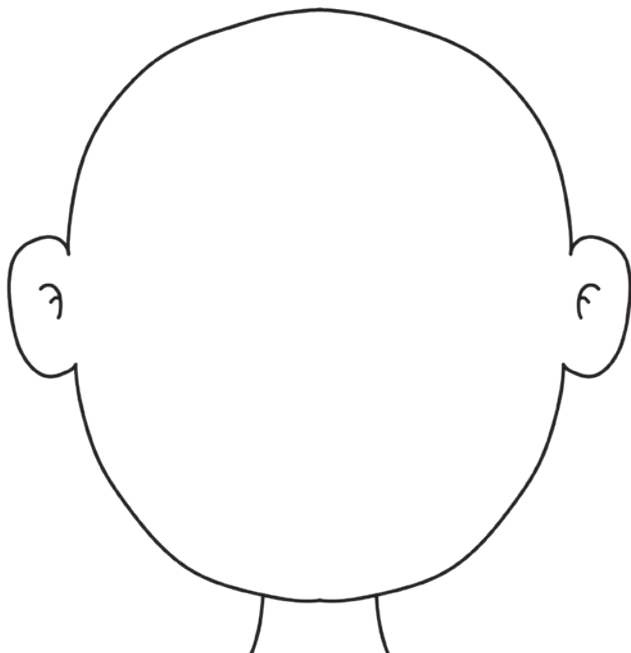


Sobre lo que te preocupa a ti
¿Cuál crees tú que es la causa?

A horizontal rectangular box for writing, with a circular icon of a hand holding a pen on the right side.

Escríbelo o compárteselo a un adulto al que le tengas confianza.

Ahora te invito a dibujar: ¿qué sentiste tú cuando estabas muy preocupado o preocupada?



A veces podemos hacer cosas para que eso que nos preocupa, no se vuelva más difícil.

Por ejemplo: si me preocupa resfriarme, debería abrigarme cuando hace frío; si me preocupa que alguien me moleste en mi casa o en la escuela, puedo hablarle a un adulto que me escuche, para pedirle ayuda o consejo.

¿Qué te preocupa y qué crees que podrías hacer en tu caso?

A large rectangular box for writing, with a circular icon of a hand holding a pen on the right side. The text inside the box reads: "Me preocupa:" and "Por eso debería:".



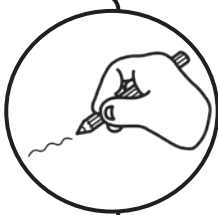
Ante situaciones peligrosas ¿sabías qué? Siempre es bueno **conocer por dónde podemos ir a buscar ayuda o ir a un lugar seguro.**

Te invito a que dibujes tu casa, como si la estuvieras mirando desde arriba.

Haz una línea desde el lugar donde duermes hasta el lugar que crees que es más seguro.



¡Escribe también quiénes viven contigo!



¿Sabías que cuando **ocurren problemas, a veces me da mucho miedo** y me quedo asustado?

Otras veces me he sentido:



Contento



Enojado



Con miedo



Triste



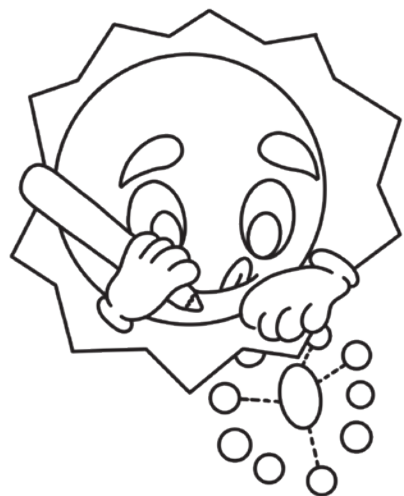
Sorprendido



Asqueado

¿Como cuál Solcín te sientes ahora?
Rodéalo con un círculo.

A veces, cuando me siento inquieto o con miedo, me pasan algunas de estas cosas.



Une con una línea lo que te pasa a ti en las siguientes páginas.

Además, si quieres puedes dibujarte a ti misma o a ti mismo.



Me dan muchas ganas de llorar.



A veces tengo recuerdos que me hacen sentir nervioso.



Tengo muchas pesadillas.

Me duele otra parte del cuerpo.



A veces siento que está empezando de nuevo lo desagradable, como si yo estuviera ahí de nuevo.



Me duele la cabeza.



Me duele la guata.



Me he hecho pipí en la cama.

Me siento mal cuando algo se parece a lo que viví.



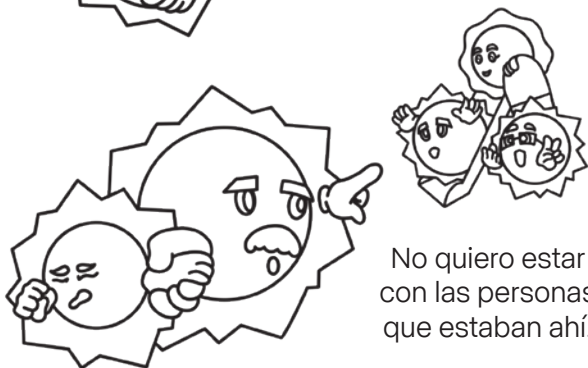
A estas cosas las llamo "los intrusos", porque me llegan sin que yo las busque!



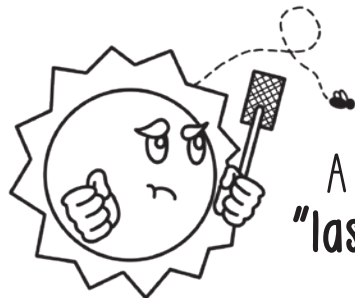
Evito recuerdos, pensamientos y sentimientos.



Evito lugares, personas, conversaciones, actividades, cosas.



No quiero estar con las personas que estaban ahí.



A estas cosas, yo las llamo "las que quiero lejos de mí"



Nada me pone contento.

No me acuerdo de nada, aunque estuve ahí.

Todo me parece extraño, como si no conociera mi ciudad ni a las personas.



Creo que el mundo es peligroso.

No quiero jugar ni hacer cosas que antes me gustaban.



A veces creo que todo pasó por mi culpa.

A veces me siento ansioso.



Todo me parece mal.



¡A estas cosas les digo "la montaña rusa" porque me hace sentir que subo y bajo!

Me siento cansado.



Me enojo fácilmente.



Me cuesta dormir solo.



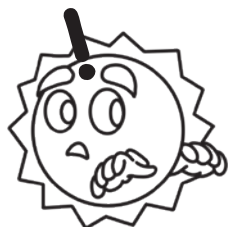
Ahora hago cosas peligrosas.



Me cuesta quedarme dormido.



Miro para todos lados para darme cuenta si está empezando de nuevo.



Me cuesta estar concentrado.



Cualquier ruido hace que me asuste.

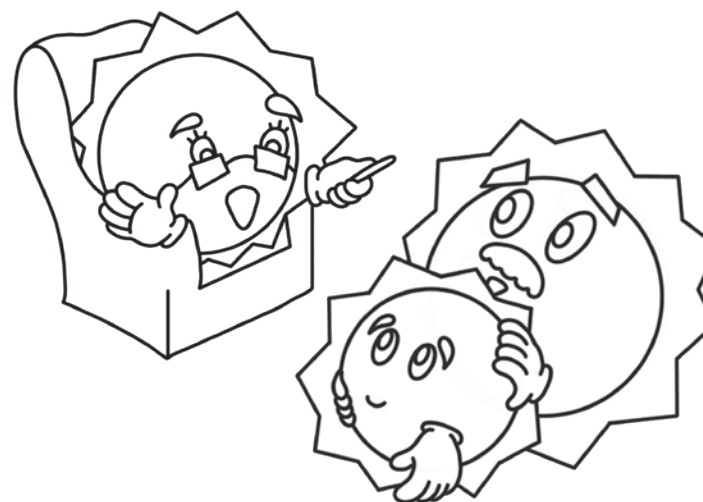


¡A este grupo les llamo "los ring ring"!



Cuando me siento muy preocupado, asustado o triste, le aviso a un adulto con el que puedo conversar.

Si tú te sientes así, haz lo mismo, ya verás que te ayudará a sentirte mejor.



Incluso puedes acudir a una psicóloga a psicólogo o a una doctora o doctor, ellas y ellos siempre querrán escucharte y apoyarte.

Una psicóloga o un psicólogo es un profesional que ayuda a las personas a mantener la salud de su mente para que se sientan bien.



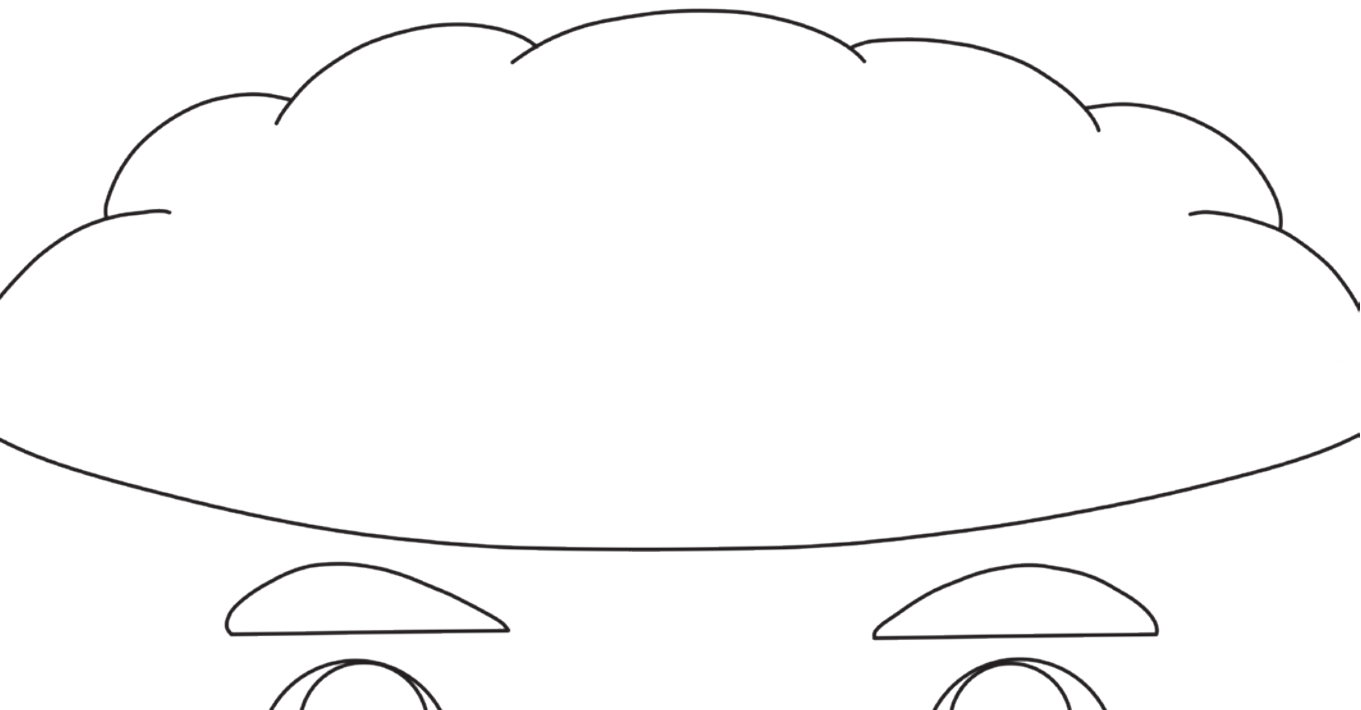


Puedes sentir pena porque una persona que querías mucho se murió y sabes que no la volverás a ver.

También puedes sentir pena porque perdiste una mascota o algo que te gustaba mucho.

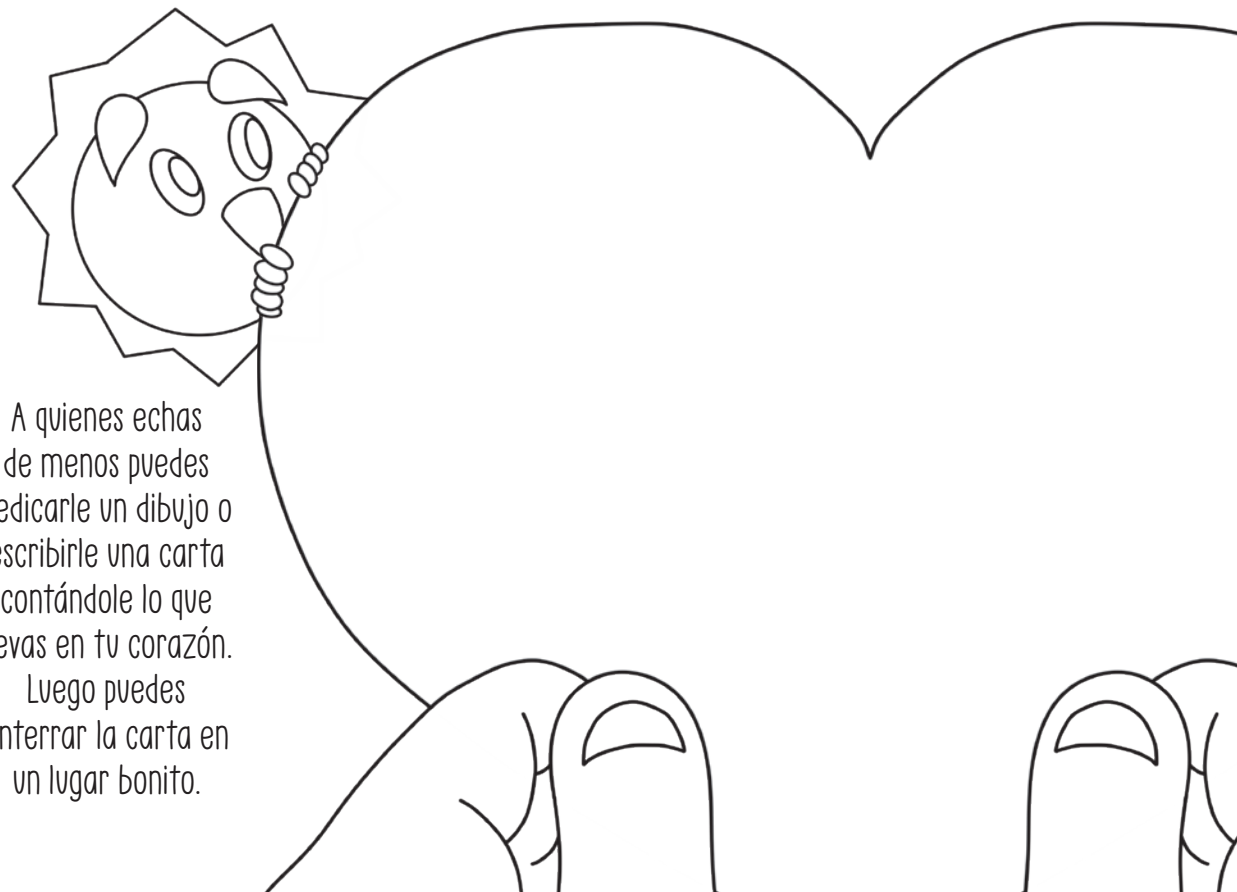
Además puedes estar triste porque no puedes salir de casa o porque... **Cuando la pena es muy grande, parece que ocupa todo el espacio de nuestra cabeza y de nuestro corazón.**

Si hay algo que te está dando pena, dibújalo en la cabeza.



¿Sabías que lo que atesoramos en el corazón no lo perdemos nunca? ¿Qué recuerdos de esa persona, mascota o cosa quieres que no se te olviden?

En el corazón caben muchas personas, animales y cosas ¡siempre habrá espacio para más! Dibuja lo que quieres que entre en tu corazón y deja un espacio para que entre algo más en el futuro.



A quienes echas de menos puedes dedicarle un dibujo o escribirle una carta contándole lo que llevas en tu corazón.

Luego puedes enterrar la carta en un lugar bonito.

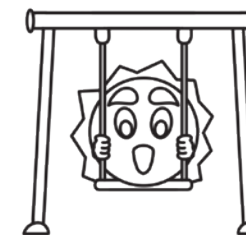


Como ya te conté, las cosas que nos pasan pueden hacernos sentir de diferentes formas y algunas de ellas no nos gustan.

Pero como **estoy aquí para ayudarte**, quiero que sepas que **hay varias cosas que pueden hacerte sentir mejor.**

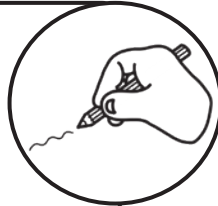
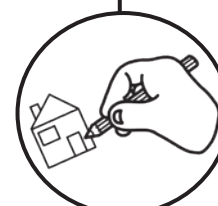
¿Te gusta dibujar, cantar, hacer deporte...?

Rodea con un círculo todo lo que te gusta hacer.



Todas estas cosas pueden ayudar a que te sientas mejor, sobre todo, cuando las compartes con otras personas.

Escribe o dibuja las personas con las que te gustaría hacerlo.



Te cuento que mi tía que es doctora me enseñó un **ejercicio genial que me ayuda a sentirme mejor** y ¿adivina qué? ¡Hoy lo voy a compartir contigo!

Yo lo llamo el **ejercicio del globo o el 4-4-4**.

1-2-3-4



1. Tienes que cerrar la boca y **tomar lentamente aire** por la nariz, contando hasta 4 en tu mente.

1-2-3-4



2. Después debes **soltar el aire** mientras cuentas hasta 4 en silencio.

1-2-3-4



3. Después que ya sacaste el aire de tus pulmones hay que **aguantar sin respirar** contando nuevamente hasta 4.

¡Y vuelve a empezar!

Al principio me parecía muy gracioso, porque me ponía como un globo que luego se desinflaba. Después me di cuenta que me servía para sentirme mejor, entonces ahora **lo hago todas las noches y me relajo mucho antes de dormir**.



Y no solo me enseñó el ejercicio del 4-4-4, además me enseñó otro requetecontra genial que se llama **"el abrazo mariposa"**.

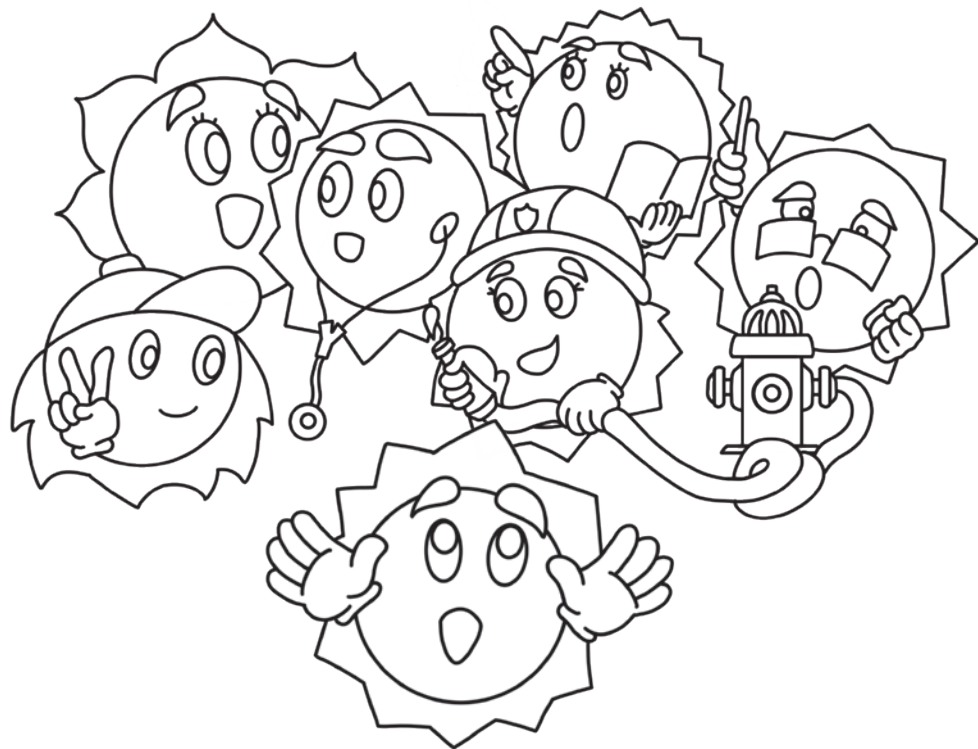
Para hacerlo tienes que **cruzar las manos sobre tu pecho, uniéndolas por los dedos pulgares**. Verás que quedan en forma de unas alas de mariposa o de un pájaro.



Ahora empieza a **aletear moviendo las manos, dándole pequeños golpecitos a tu pecho** con la punta de tus dedos por un rato, contando hasta 10. Lo puedes repetir las veces que quieras.

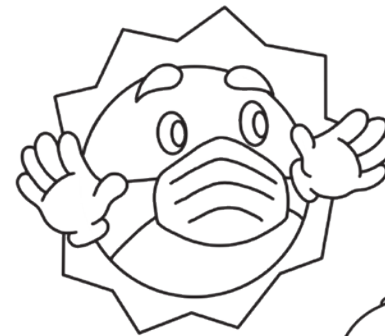


¡Y ya está! ¡Verás que de a poco te irás sintiendo mejor!

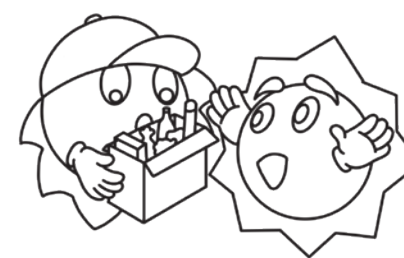


¡Quiero que sepas que yo y todas mis amigas y amigos estamos para ayudarte!

¡Te invito a conocer un poco más cómo trabajan todas estas personas!



Mis amigos han ayudado en momentos difíciles, por ejemplo, en el 2020, cuando empezó la **pandemia del COVID-19**, muchos llevaron alimentos a las personas que lo necesitaban; otros prestaron sus teléfonos, para que los enfermos hospitalizados pudieran hablar con sus familias.



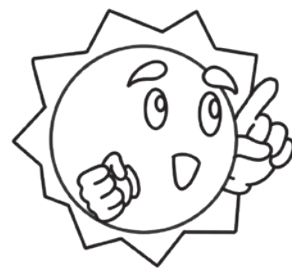
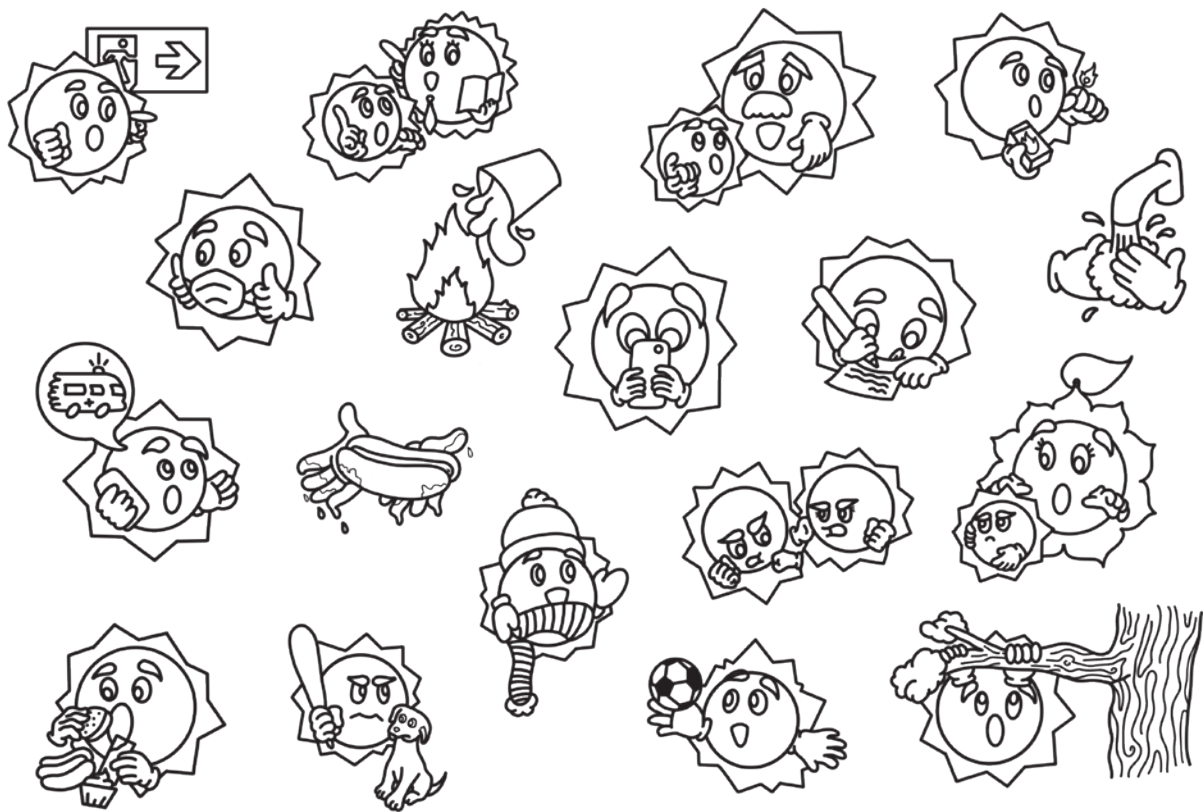
También ayudaron en Chile, en el verano del **año 2017 cuando hubo varios incendios**. Muchas personas, incluso algunas que no son de Chile ¡quisieron ayudar! Vinieron bomberos, aviones, helicópteros y grandes camiones con agua para apagar todas las llamas. Además, trajeron alimentos y materiales para reconstruir todo lo que el fuego quemó.



¡Siempre podremos ayudar y recibir ayuda cuando lo necesitemos!

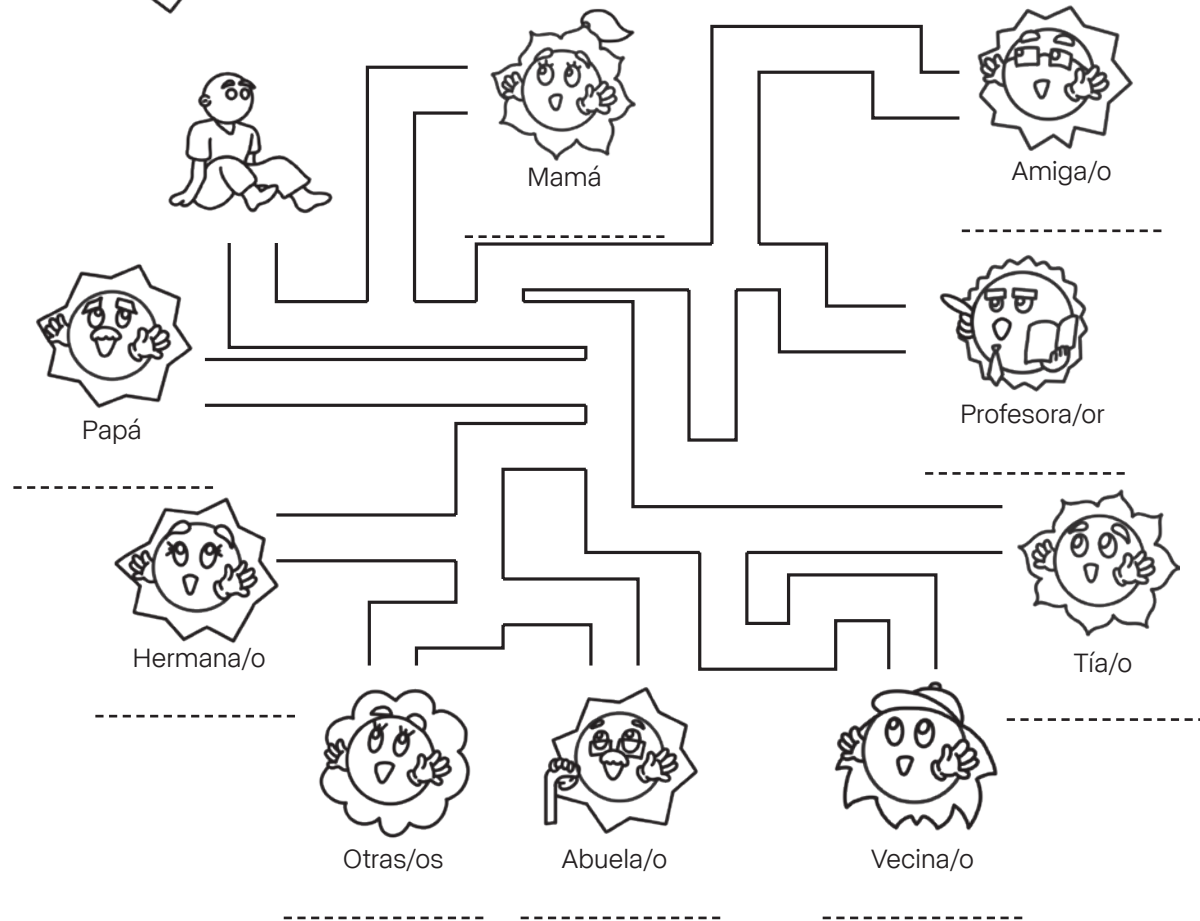
Ayudemos a mis amigas y amigos que están preocupados por lo mismo que te preocupa a ti, para que se sientan mejor o para que la situación no se ponga peor. ¿Qué tienen que hacer?

Rodea con un círculo las acciones que se deben hacer y pon una cruz sobre las que no se deben hacer.



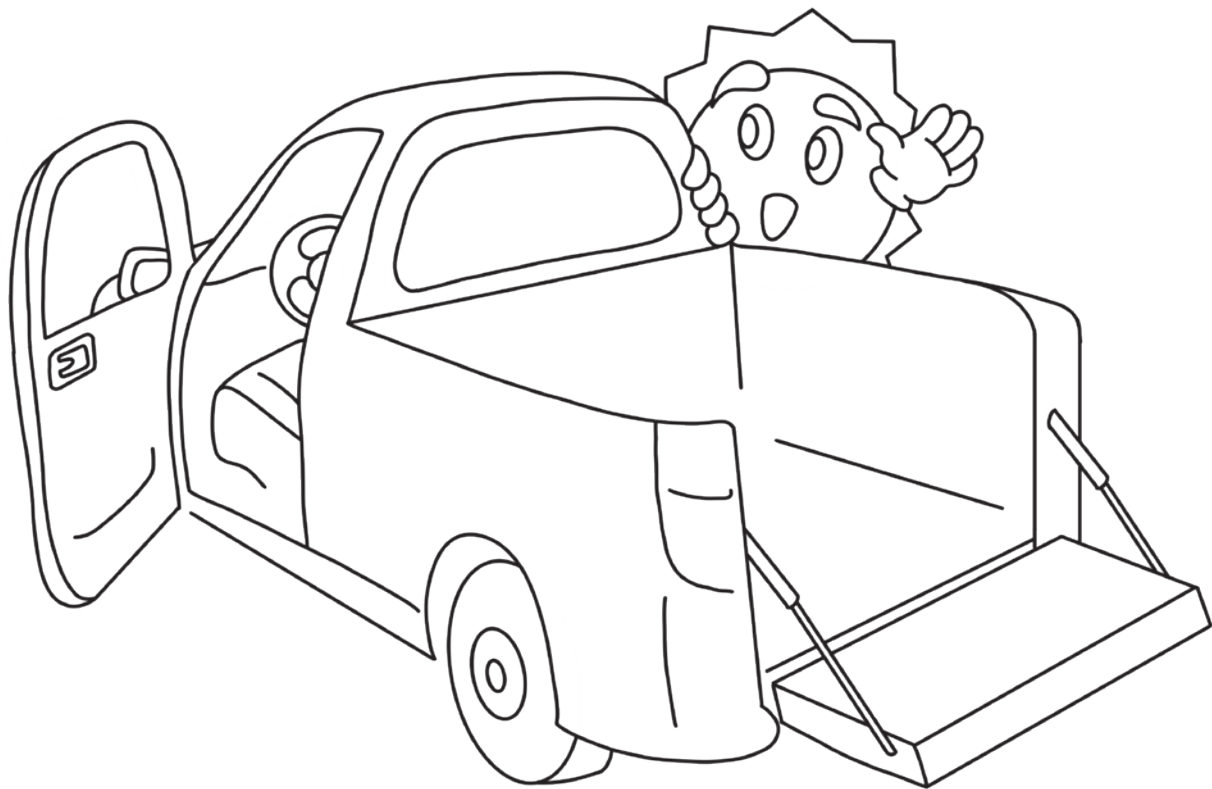
En una situación difícil, siempre podemos pedir ayuda cuando la necesitamos: ¿a quién le pedirías tú?

Escribe el nombre debajo del dibujo.

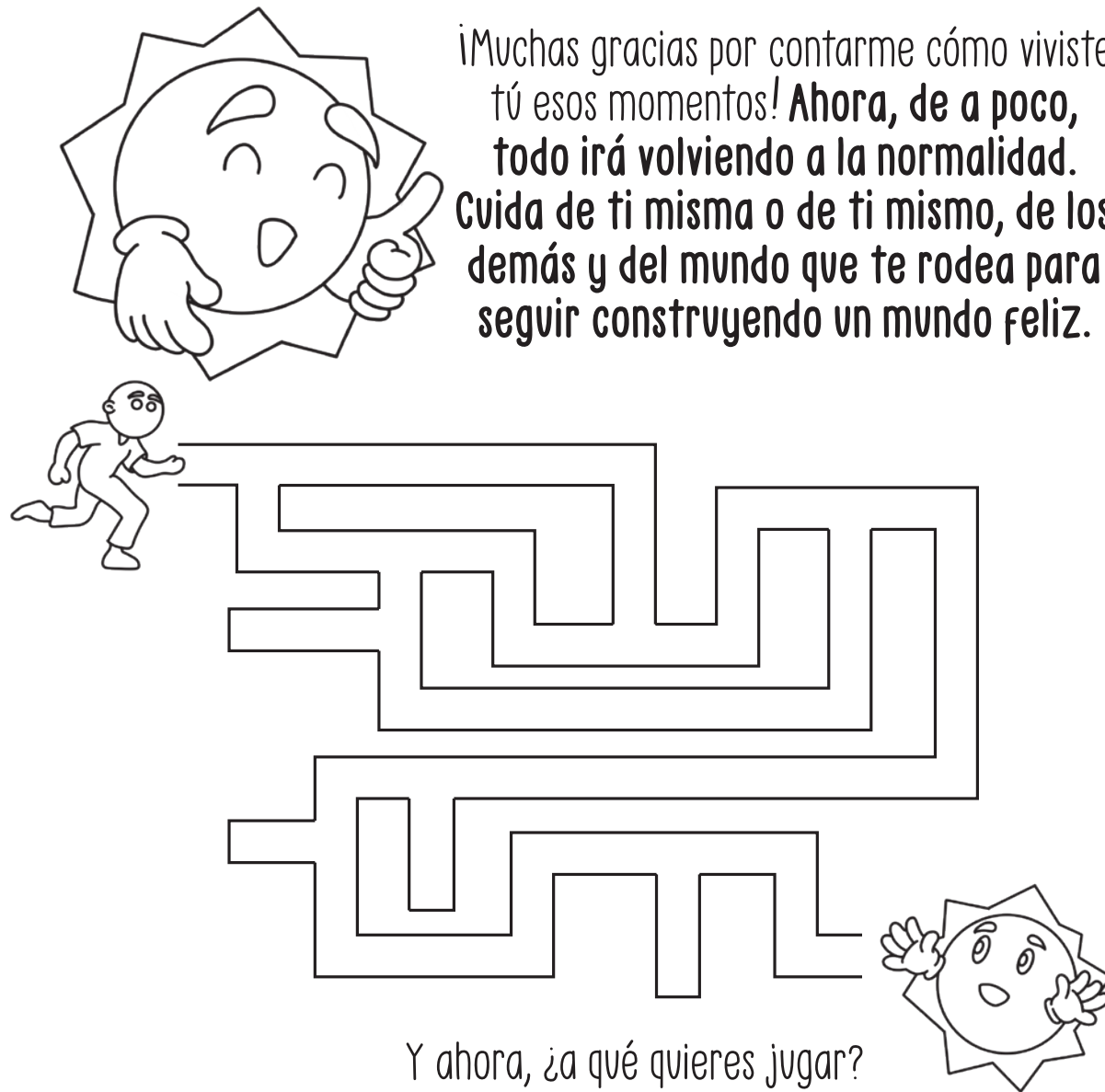


Un amigo mío también vivió algo muy parecido a lo que tú viviste.

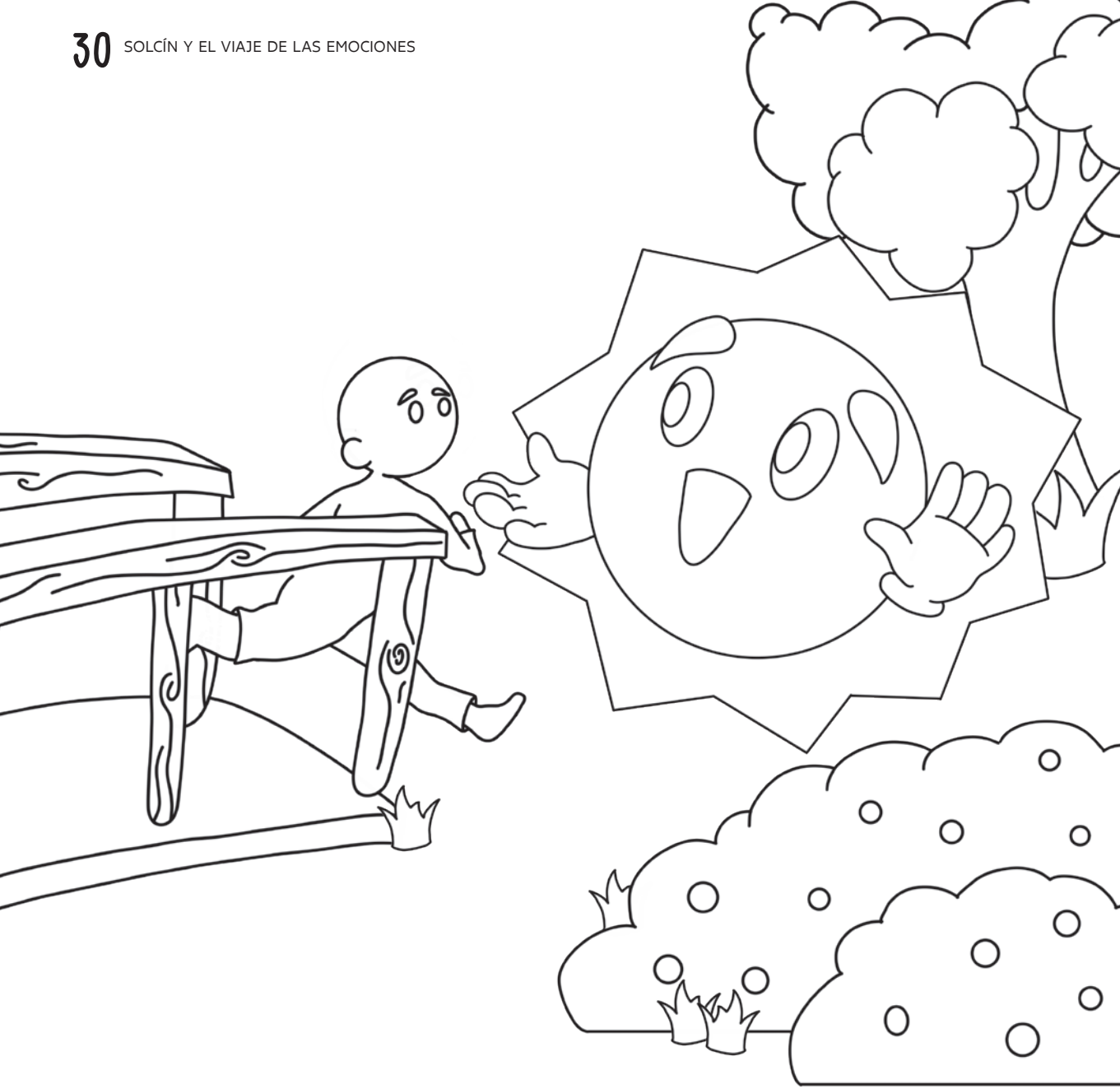
Dibuja en la camioneta lo que crees que necesita, para que se lo mandemos. Sube adelante a la persona que crees que pienses que puede ayudarlo.



¡Muchas gracias por contarme cómo viviste tú esos momentos! **Ahora, de a poco, todo irá volviendo a la normalidad. Cuida de ti misma o de ti mismo, de los demás y del mundo que te rodea para seguir construyendo un mundo feliz.**



Y ahora, ¿a qué quieres jugar?



Hola ¡soy Solcín! Y mi principal misión es acompañarte y que juntos viajemos a tu mundo interior, aprenderemos a entender tus emociones, manejarlas y conocer estrategias para sentirte bien. Tal vez has pasado una situación difícil o te encuentras preocupada o preocupado y puede ser difícil contarlo. Yo estoy aquí para acompañarte y buscar la ayuda que necesites.

¡Empecemos nuestro viaje!



Financiado por:



Hola ¡soy Solcín! Y mi principal misión es acompañarte y que juntos viajemos a tu mundo interior, aprenderemos a entender tus emociones, manejarlas y conocer estrategias para sentirte bien. Tal vez has pasado una situación difícil o te encuentras preocupada o preocupado y puede ser difícil contarlo. Yo estoy aquí para acompañarte y buscar la ayuda que necesites.

¡Empecemos nuestro viaje!



Financiado por:

