



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.

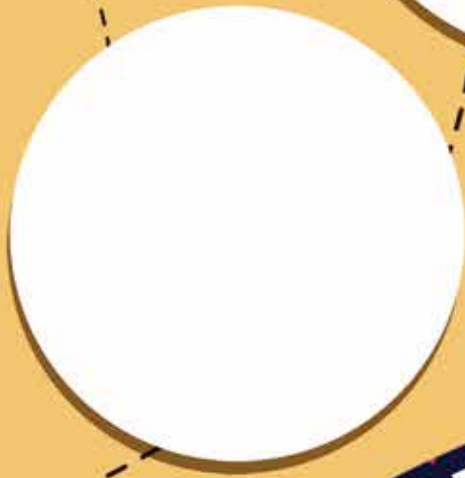
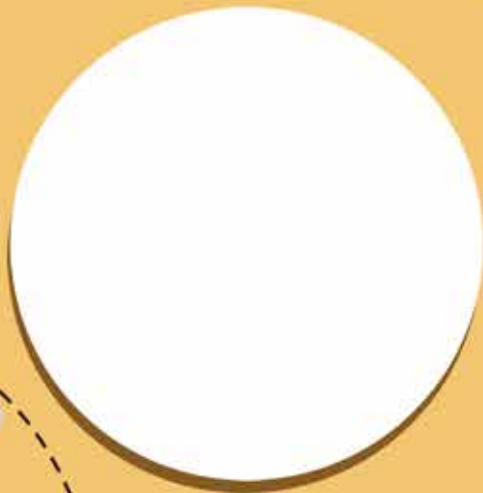
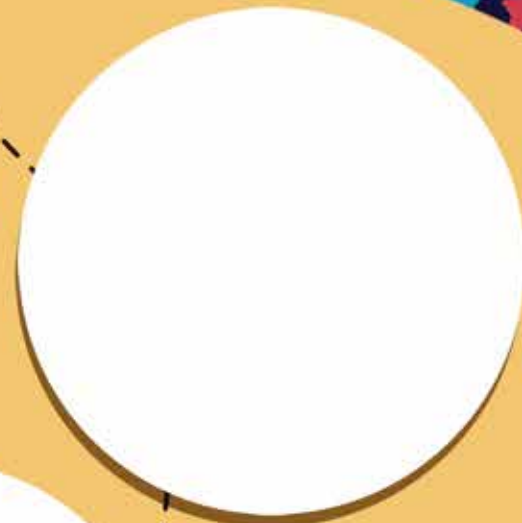
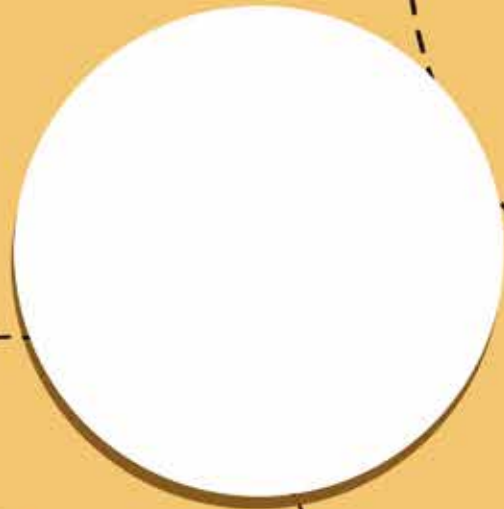
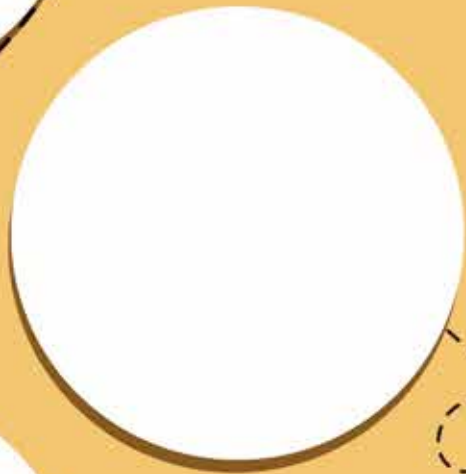
A cartoon illustration of a girl with brown hair, wearing glasses and a green hat. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. Surrounding her head are numerous yellow emojis with various facial expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The background is light orange with white stars and clouds. A white arrow points from the text towards the girl's face.

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

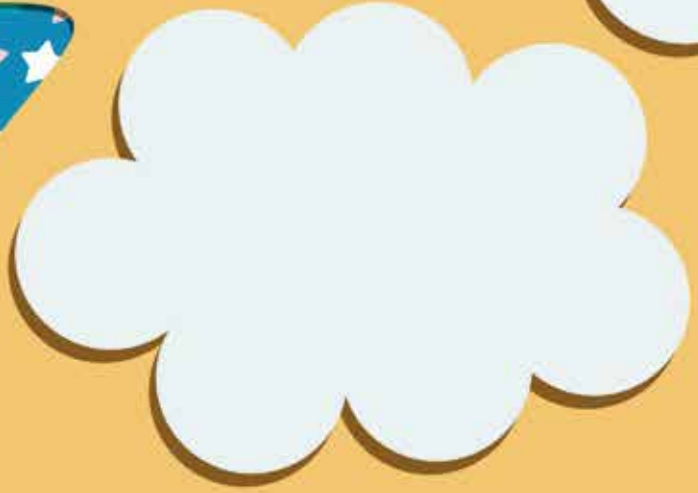
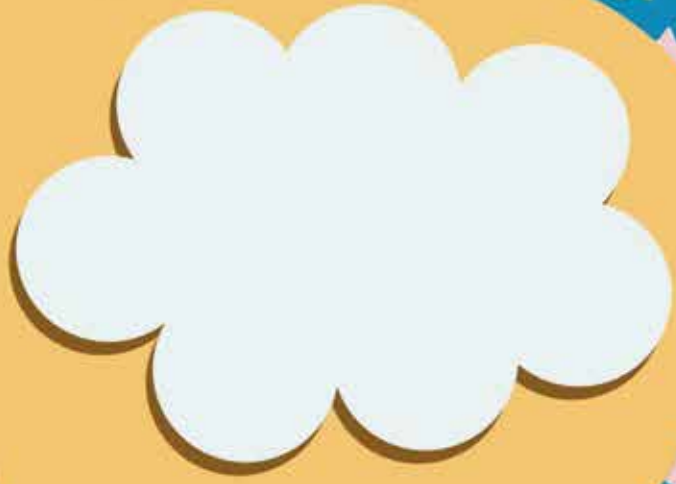
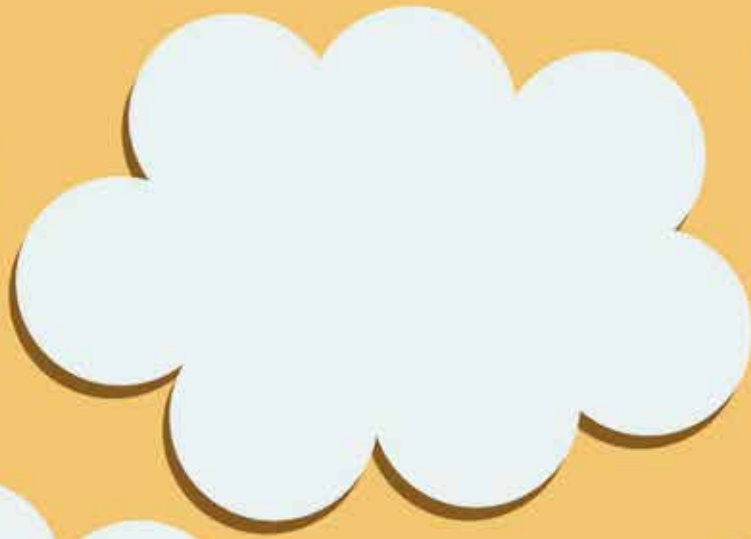
**PODRÍAMOS SENTIRNOS SOLOS, ASUSTADOS, ENOJADOS O FRUSTRADOS.
PODRÍAMOS SENTIRNOS TRISTES PORQUE EXTRAÑAMOS AMIGOS O
FAMILIA. PODRÍAMOS TENER PENSAMIENTOS CONFUSOS Y NUESTROS
CUERPOS PODRÍAN SENTIRSE MUY TENSOS.**



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



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

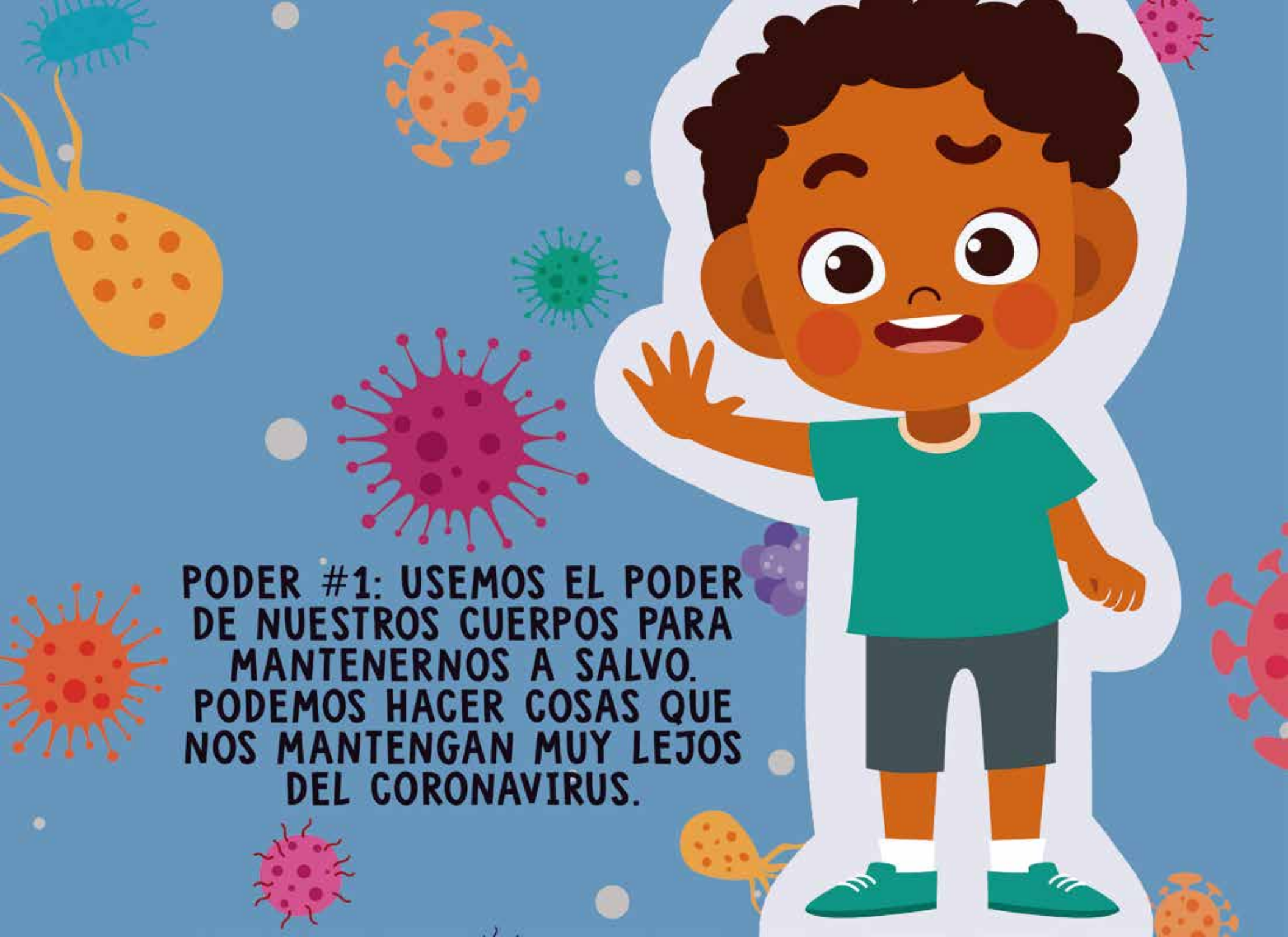


**DIBUJEMOS LAS EMOCIONES Y
SENSACIONES QUE TIENES EN TU
CUERPO. ¿TU CUERPO SE SIENTE COMO
UN FIDEO, O DURO COMO UNA ROCA?
¿SE SIENTE LIGERO O PESADO? ¡VAMOS
A ESCUCHAR LO QUE ESTÁ DIGIENDO TU
CUERPO!**



**¡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
MANTERNOS 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.**

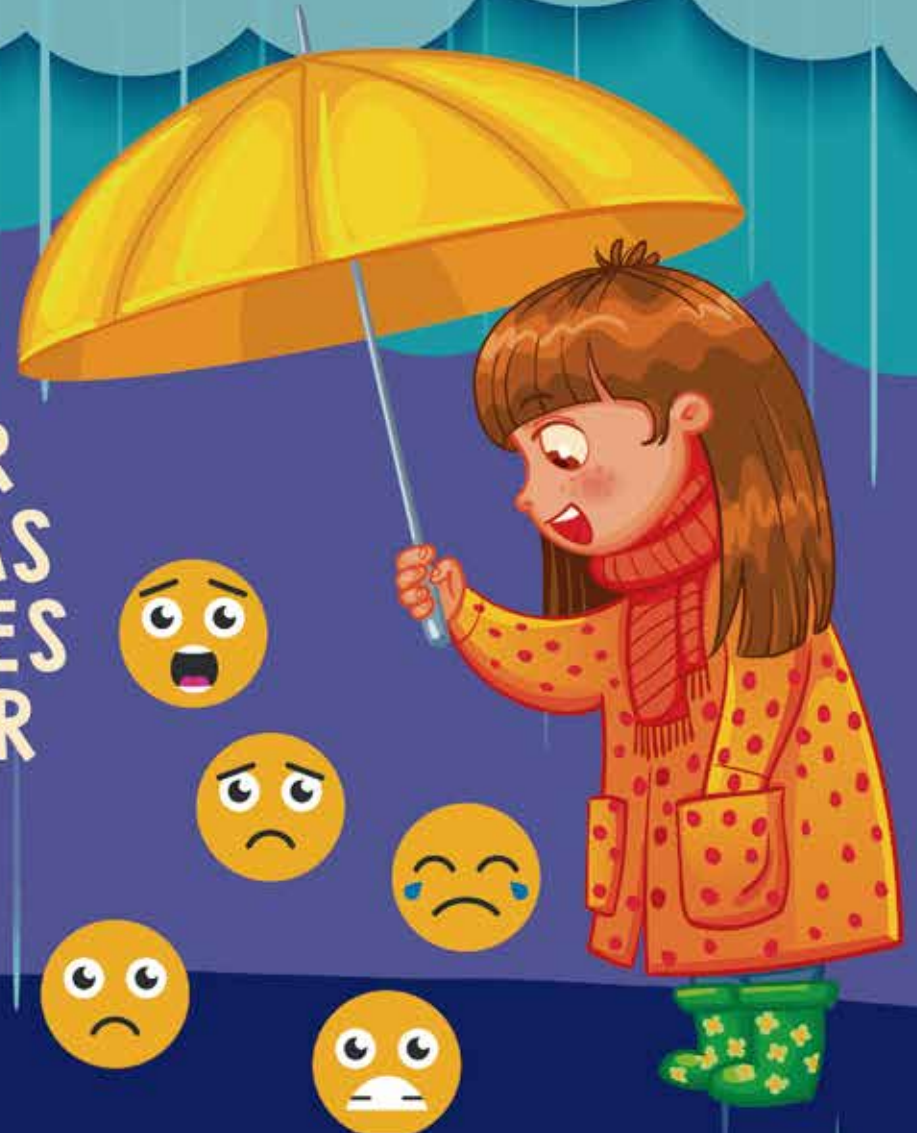
SI NUESTRAS EMOCIONES ESTÁN
CRECIENDO MUCHO, ESTÁN MUY
CALIENTES O MUY FRÍAS, PODEMOS HACER
COSAS PARA ENFRIARLAS O CALENTARLAS.




The image features a light purple background decorated with various celestial and abstract elements: yellow and blue stars, starbursts, and clusters of small dots. On the left, a cartoon man with a large black beard and mustache is shown upside down, wearing a blue shirt and having a wide, open-mouthed smile. On the right, a cartoon boy with black hair and a blue shirt is shown upright, smiling gently. In the center, a block of text in a bold, black, sans-serif font reads: "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!".

**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 pink, and the butterfly's wings are orange with yellow spots. 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!



An illustration featuring four children and a dog. On the left, a boy with brown hair and a red shirt sits in a blue wheelchair, waving. At the top, a dog with a brown curly coat and a purple bow around its neck is upside down, appearing to dance. On the right, a boy with brown hair and a red shirt plays a blue electric guitar. At the bottom, a girl with black hair in two buns and a red shirt waves. The background is green with white stars.

**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!





ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

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)