



LA HISTORIA DE LA OSTRAS Y LA MARIPOSA:

EL CORONAVIRUS Y YO.

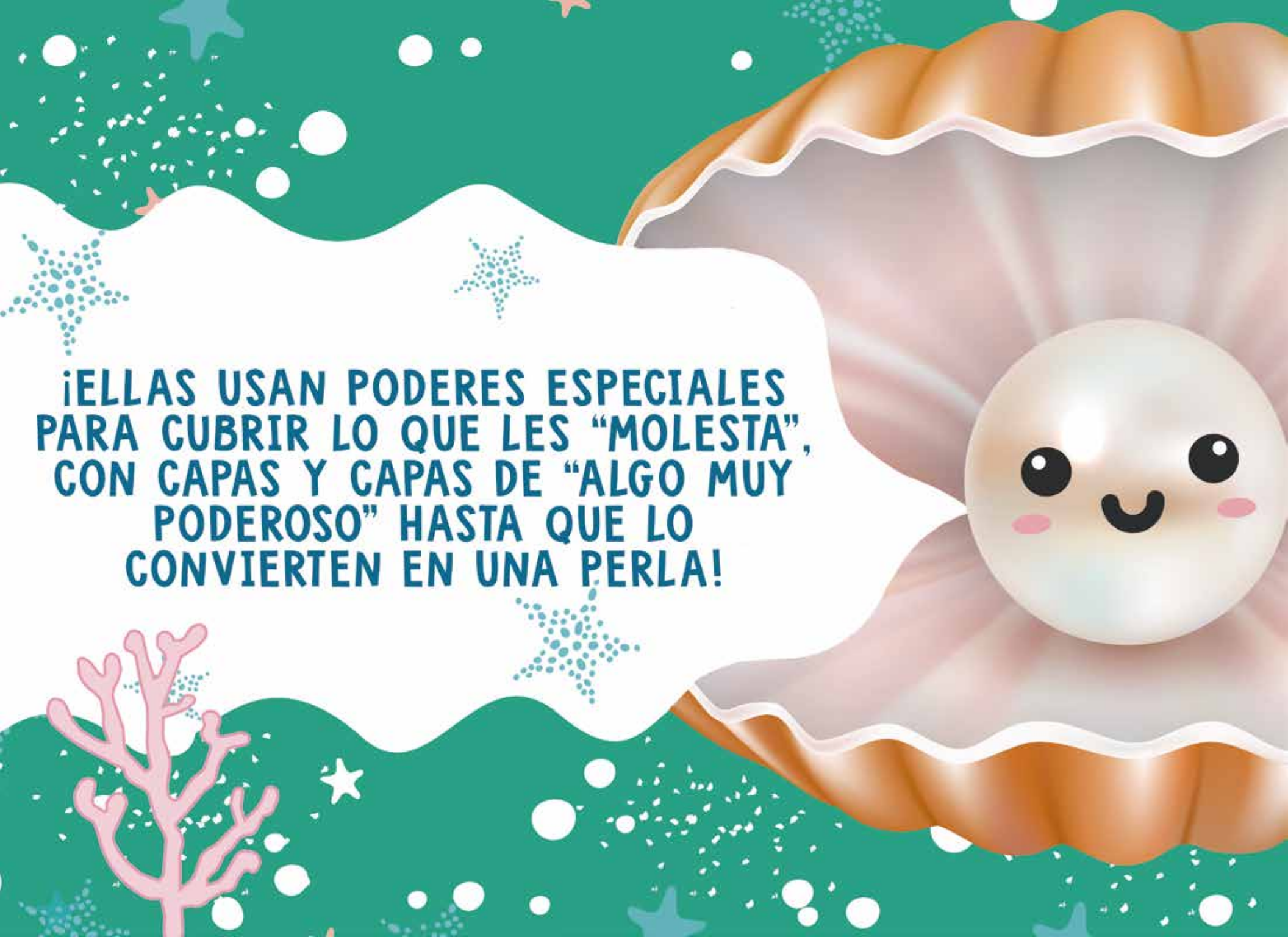


ANA M GOMEZ
DERECHOS DE AUTOR © ANA M GOMEZ, 2020
DISEÑADO POR SERGIO AGUIRRE



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



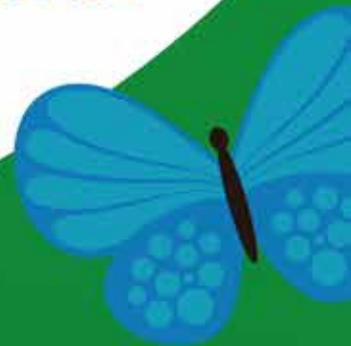
The illustration features a large, open seashell on the right side, with a smiling pearl inside. The pearl has large, black, circular eyes and a simple, curved mouth. The seashell is light pink with a scalloped edge. The background is a vibrant green, decorated with white bubbles, small white stars, and a pink coral-like structure in the bottom left corner. A white, cloud-like shape frames the text in the center.

**¡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 OSTRAS Y
CREAR UNA PERLA DE ESO,
O HACER LO QUE HACE LA
ORUGA Y CONSTRUIR
NUESTRAS ALAS.**

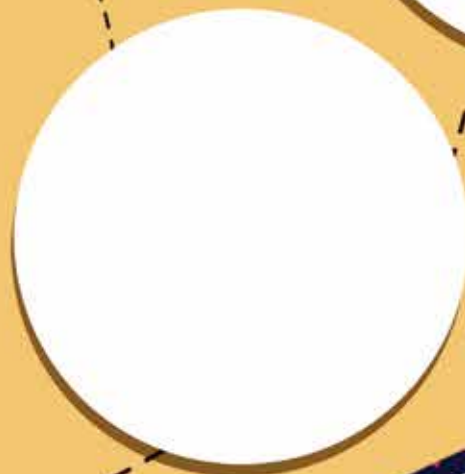
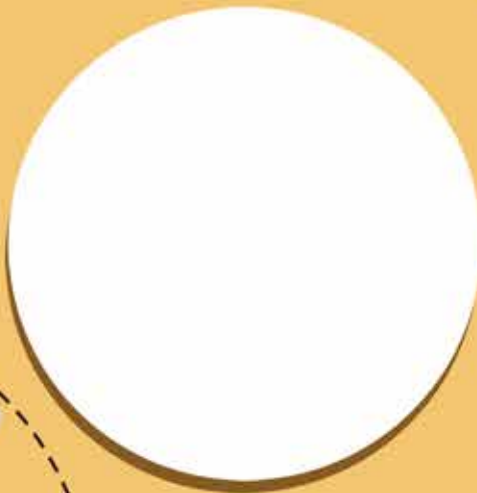
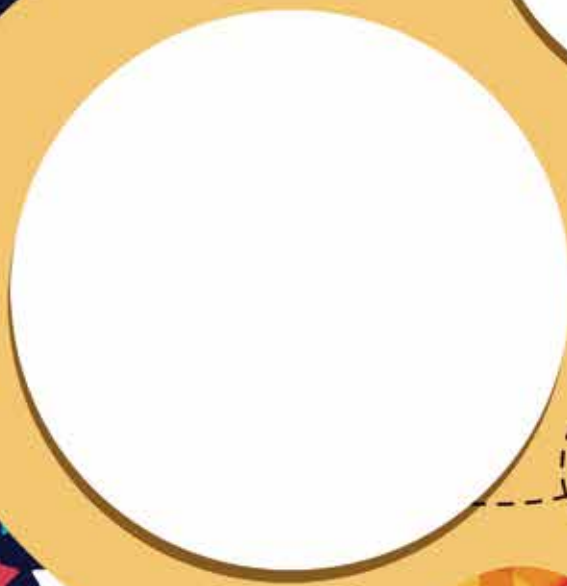
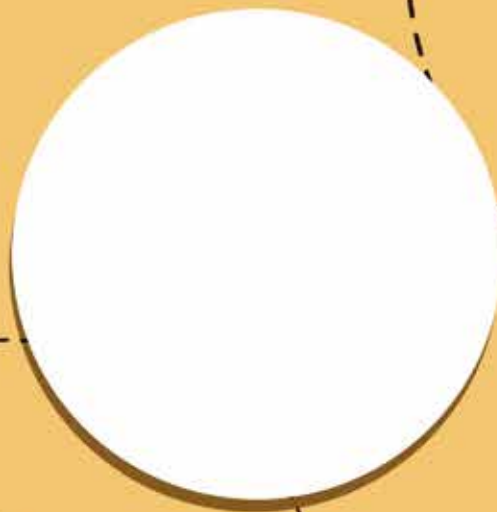
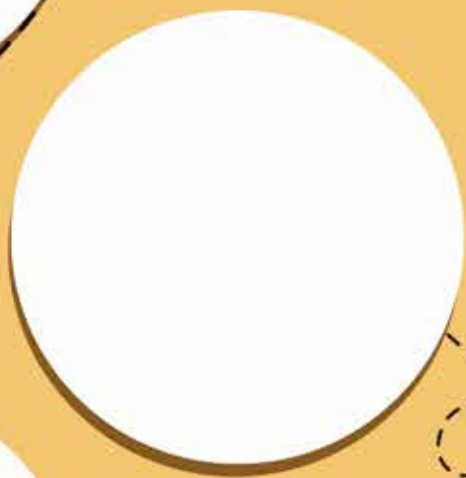
**TENER QUE LIDIAR CON
COSITAS "FEAS", PUEDE
TRAER MUCHAS EMOCIONES,
PENSAMIENTOS Y
SENSACIONES EN NUESTRO
CUERPO.**



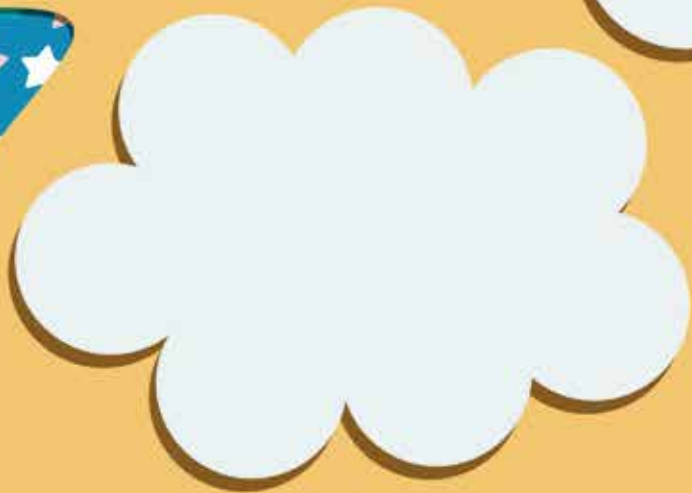
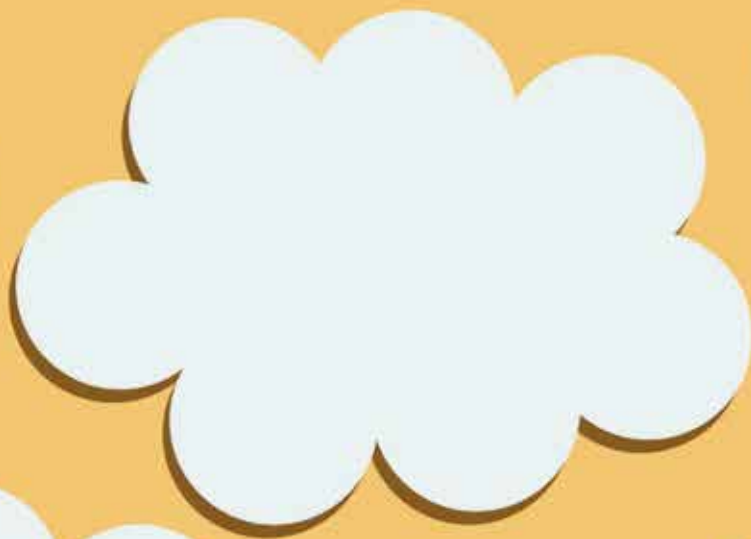
**PODRÍAMOS SENTIRNOS SOLOS, ASUSTADOS, ENOJADOS O FRUSTRADOS.
PODRÍAMOS SENTIRNOS TRISTES PORQUE EXTRAÑAMOS AMIGOS O
FAMILIA. PODRÍAMOS TENER PENSAMIENTOS CONFUSOS Y NUESTROS
CUERPOS PODRÍAN SENTIRSE MUY TENSOS.**



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



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

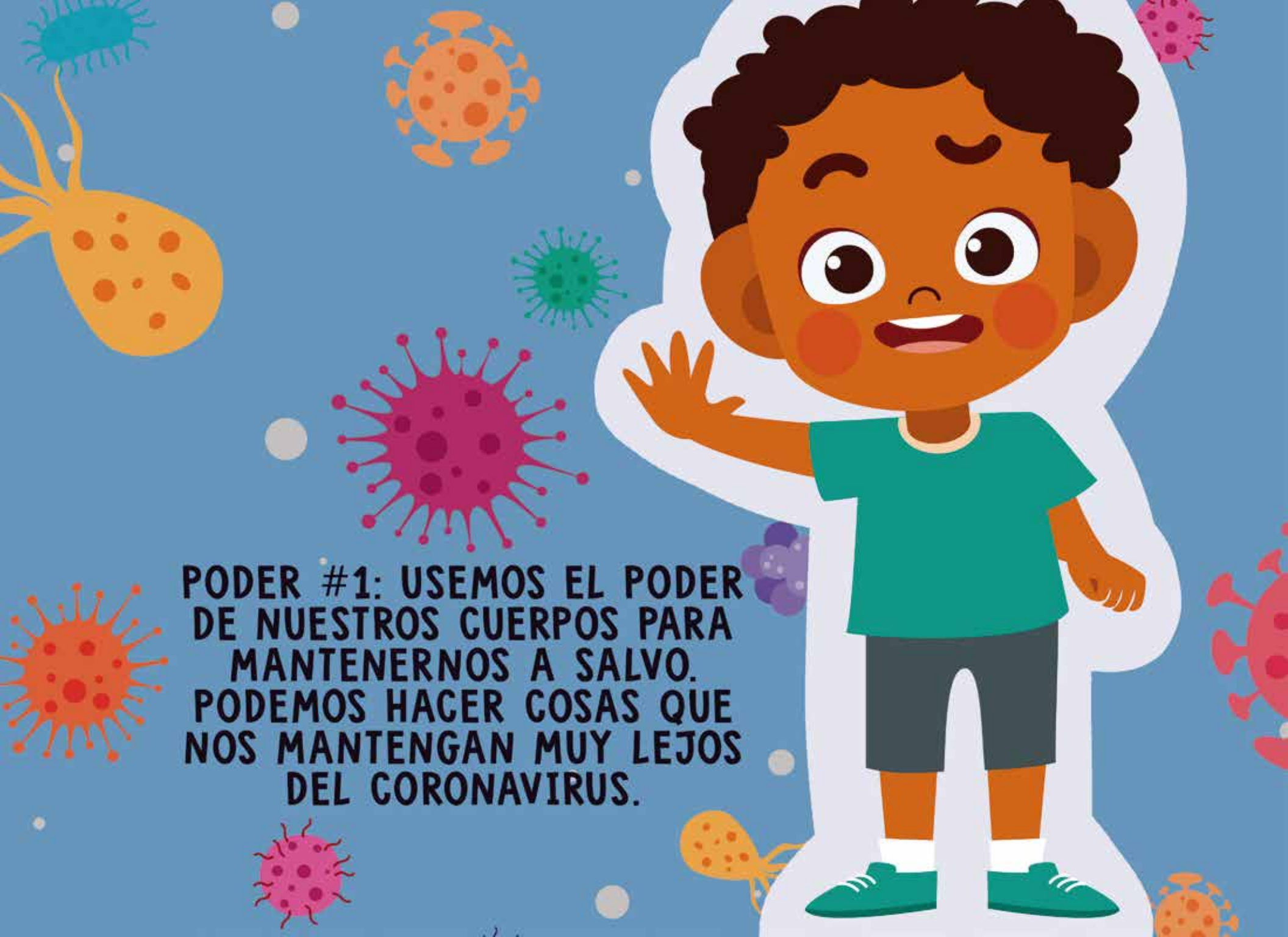


**DIBUJEMOS LAS EMOCIONES Y
SENSACIONES QUE TIENES EN TU
CUERPO. ¿TU CUERPO SE SIENTE COMO
UN FIDEO, O DURO COMO UNA ROCA?
¿SE SIENTE LIGERO O PESADO? ¡VAMOS
A ESCUCCHAR LO QUE ESTÁ DIGIENDO TU
CUERPO!**



**¡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 background is a light purple color decorated with various celestial and whimsical elements. In the top left, a pair of arms in blue sleeves holds a large, round, orange-colored face upside down. This face has a wide-open mouth showing a white tongue and red interior, and its eyes are closed in a happy expression. In the top right, there are several light blue stars and clusters of small yellow dots. In the bottom left, there are more yellow stars and clusters of dots. In the bottom right, a young boy with dark hair and a blue t-shirt is shown from the chest up, smiling with his eyes closed. The text is centered in the middle of the image, written in a bold, black, sans-serif font.

**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 family of three. A father with blonde hair and a purple long-sleeved shirt stands on the left, smiling. A mother with blonde hair and a purple short-sleeved shirt stands in the center, smiling. A young boy with blonde hair, wearing a red shirt and blue shorts, is being hugged by both parents. The background features stylized green trees and a purple sky. A large white speech bubble is on the right side of the image.

**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 crossed over their chest. The hands are light-skinned and positioned as if holding or supporting the chest. A stylized butterfly with orange and yellow wings is centered between the hands. The background is a dark blue night sky with small white stars. The person is wearing a pink long-sleeved shirt.

**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.



**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.**





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)