

GUÍA didáctica

EMPATIZANDO CON ARDILLA Preguntas para sentir

¿Por qué crees que Pequeña Ardilla está preocupada?

¿Tienes a alguien en tu entorno que haya pasado por una dificultad o enfermedad y ya no sea el mismo o la misma que antes? ¿Quién es? ¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste cuando pasó? Escribe en un papel la situación y lo que sentías, o haz un dibujo que lo represente.

¿Qué cosas son distintas ahora para esa persona?

¿Qué te ayudó a ti en ese momento? ¿Y a la otra persona? ¿Qué te gustaría decir/hacer para ayudarlo?



CREATIVIDAD

- 1 A la fiesta del bosque también han llegado Papá Zorro y Mamá Conejo.
Inventa cuáles son las habilidades que comparten con todos.
- 2 Inventa y dibuja un nuevo animal que contribuya a lo que estamos trabajando.



BUSCANDO UNA NUEVA ACTIVIDAD para Mamá Ardilla

Todos podemos hacer muchas cosas a lo largo de nuestra vida, pero con frecuencia sólo ponemos en práctica algunas de ellas y llegamos incluso a pensar que sólo estamos capacitados para esas cosas. Mamá Ardilla era acróbata, pero seguro que también tenía otras habilidades y le gustaba hacer muchas cosas.

1

Escribe en un papel una lista con las cosas que te gustan (los animales, cantar, bañarme en la playa,...)

2

Escribe al lado aquellas cosas que se te dan bien (pintar, hacer cálculos de cabeza con rapidez, inventar cosas,...)

3

Por último, podemos inventarnos trabajos buscando unir acciones de ambas listas. Por ejemplo, si me gustan los animales y se me da bien pintar, podría dibujar libros sobre animales.

Puedes invitar a hacer esta actividad a tus amigos o familiares y luego compartir los resultados.



REPARANDO UN JARRÓN ROTO

Cada cosa que nos pasa en la vida nos va cambiando, algunas sólo un poquito y otras más...

- 1 Dibuja un jarrón en una hoja de papel.
- 2 Imagina que se cae al suelo y se rompe. Haz varios pedazos rompiendo los trozos.
- 3 ¡Ahora toca armar el jarrón de nuevo! pero puedes hacerlo de la forma que tú quieras, pintando por ejemplo cada parte de un color diferente y luego uniendo cada una de ellas y pintando su contorno (como si estuvieras usando pegamento de colores).
- 4 Puedes hacer varios y elegir cuál de ellos te gusta más.



¿Qué cosas podría hacer Pequeña Ardilla para ayudar a su mamá en su situación? Te proponemos algunas:

- ✦ Podría preguntar a su mamá cada día cómo se siente y si puede ayudar en algo.
- ✦ También podría preguntarle qué cosas bonitas le han pasado hoy (si ha logrado algo que antes no hacía, si se ha sentido contenta por algo...). Esto le ayudará a comprender que, a pesar de lo que le pase, puede conseguir sentirse bien cada día.
- ✦ Pequeña Ardilla también puede compartir con su mamá las cosas que ha logrado en el día para que su comunicación sea recíproca.

Estas cosas pueden ayudar a Pequeña Ardilla a entender mejor a su mamá y no sentirse preocupada ni triste, sino más cerca de ella.

¡AHORA TE TOCA A TI!

Escribe en una hoja de papel cómo te hace sentir cuando realizas estas acciones con alguna persona cercana.

ACOMPAÑANDO A PEQUEÑA
ARDILLA Y A SU MAMA
a sentirse mejor



EL VIAJE EMOCIONAL DE PEQUEÑA ARDILLA

Guía para adultos

CHOQUE DE REALIDAD

Cuando Pequeña Ardilla se enteró de la enfermedad de su mamá lo primero que experimentó fue **SORPRESA**.

NEGACIÓN

Luego empezó a ver que su mamá se comportaba de manera diferente y no sabía muy bien cómo encajar la noticia. Sentía **ENFADO**.

NEGOCIACIÓN

"No es justo, ¿por qué le ha tenido que pasar esto a mi mamá?", pensaba Pequeña Ardilla. En esta etapa sentía mucha **RABIA**.

DEPRESIÓN

Una gran **TRISTEZA** se apodera de Pequeña Ardilla. Siente **MIEDO** y piensa que no va a ser capaz de superarlo.

ACEPTACIÓN

Pequeña Ardilla deja de mirar atrás y comienza a vivir el presente. Se da cuenta de todo lo que ha aprendido, se siente en **CALMA** y acepta lo vivido como parte de su experiencia de vida.

Algunas veces en la vida tenemos pérdidas o atravesamos situaciones difíciles con familiares y amigos. Cuando eso ocurre nos llevará un tiempo adaptarnos y nuestras emociones irán cambiando a lo largo del tiempo. Entender las fases de este proceso nos ayudará a superarlo mejor. Este es el camino por el que pasó Pequeña Ardilla cuando su mamá sufrió el accidente:

