

Después de la lesión: Consejos para los niños



La historia de Jesse

Jesse andaba en su bicicleta cuando un auto giró en la esquina y lo volteó. Camino al hospital en la ambulancia, su brazo le dolía mucho y tenía mucho miedo.

Distintas personas pueden tener reacciones distintas. Esto es normal.

Una semana más tarde, Jesse llevaba un yeso en el brazo y todavía le dolía a veces. Extrañaba andar en bicicleta con sus amigos. A veces, surgían en su mente imágenes de lo que le sucedió y le daba un poco de temor acercarse a la esquina donde se lastimó.

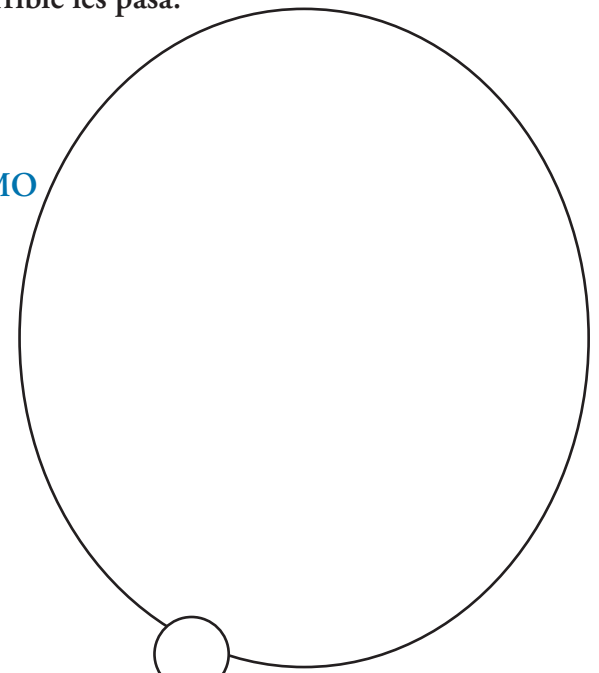
Es posible que pienses mucho al respecto o que te sientas angustiado, pero generalmente esto mejora con un poco de tiempo.

Sentimientos que las personas pueden tener después de que algo terrible les pasa:

**CONTENTO DE ESTAR A SALVO ~ ASUSTADIZO
AGRADECIDO ~ TEMEROSO ~ CANSADO ~ FRUSTRADO
INSEGURO ~ SOLITARIO ~ TRISTE ~ PREOCUPADO
CONTENTO DE QUE HAYA ACABADO ~ ENOJADO ~ CALMO**

¿Puedes encontrar esas palabras a continuación?

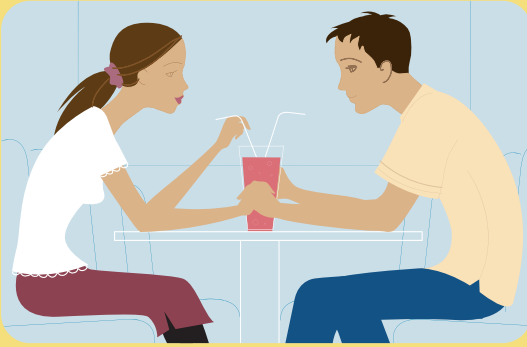
O C K R L I H O V R R B H F M Z O A V O J Z B Z
R D A K D W T V D M N A W T M E T R Z J B K F Y
Y D A L X D S L A F R V U U N X Y I U H L E F M
V B O B M R G A E I S X B L E A D M F G I K D A
J V L N A O W S K T T V X F T A B X R T E Y I P
E F F H J C E A T Q T A N Q T X F B U P P S W J
H Y V T P X A R O Y F Y P S Y I Q B S O L Q N P
W L S H C Y Q A J L M Z U R O Y F C T D M R V I
Z R M D Z I G T Y D J S I D E U W F R A R E U S
A E Z Q V D C S M A A U A X E O S M A S H C W A
H Q W G J Q Q E Y B H J C M V O C O D N O N S H
J O S O R E M E T G O E I G L M I U O A C D N K
J A C K S E C D X N Q E U I V Y N E P C P V N K
H M G G W V H O E B X N T Q B Q W V Y A U E X V
T R I S T E B T X G N A Z J E K U G G U D O J X
C C M S R V K N Z C R A G R A D E C I D O O D Z
X I O T X T D E P I B U B X U L O Q A E H H Q X
U B R X Q F L T O E L D W S U L C T V J K J O K
P C R L T D K N F Y I V X X M N Q T N I C Z V W
I E X Y K D M O D N A L T M V Z F W M E V Q F X
K P O O R G F C C A R S I G L G L C M Y T N U Z
U A C Y S A E R Q E I P C J I I C F M Z Z N E T
V V T B B U V A Y D K V Y X S I Q N D M F C O X
Y S G S Z J D R Q E R L C P F V I U Z K A Y N C



**Escribe o dibuja lo que
TÚ piensas o sientes.**

Mira al reverso cómo Jesse se ayudó a sí mismo a sentirse mejor.

¿Qué puede ayudar?



Cuando Jesse se sentía un poco nervioso, pensaba en que ahora estaba a salvo. También pensaba en cosas que realmente disfrutaba, como escuchar música y pasar tiempo con sus amigos.

Hay cosas que puedes hacer para cuidarte bien.

La familia de Jesse le ayudó a volver a hacer cosas habituales (escuela, deportes y otras actividades) y lo escucharon cuando se sentía triste o preocupado. Esto también ayudó.

Puedes pedir ayuda si te sientes preocupado o angustiado.

¿Qué puede ayudarte a tí a sentirte mejor?

Las líneas de puntos muestran lo que hizo Jesse para sentirse mejor. Marca todo lo que te haya fastidiado — luego, elige lo que tú crees que podría ayudar.

Cosas que puedo hacer:

Hacer algo para relajarme

Conversar con mis padres

Divertirme con amigos

Volver a mis actividades habituales

Recordarme a mí mismo que ahora estoy a salvo

Preguntarle a mi médico al respecto

MÁS IDEAS:

Problemas/cosas que me fastidian:

Pensar continuamente sobre lo que sucedió

No dormir bien

Sentirme asustadizo, preocupado o nervioso

No poder hacer algo que solía hacer

Todavía duele a veces

Cosas que otras personas pueden hacer:

Escucharme cuando quiero hablar

Simplemente, hacerme compañía

Hacer cosas divertidas juntos

Jugar un juego conmigo

Arroparme a la noche

Ayudarme a hacer cosas habituales

MÁS IDEAS:

Recuerda:

- 1 Distintas personas pueden tener reacciones distintas. Esto es normal.
- 2 Es posible que pienses mucho al respecto o que te sientas angustiado, pero generalmente esto mejora con un poco de tiempo.
- 3 Hay cosas que puedes hacer para cuidarte a ti mismo.
- 4 Puedes pedir ayuda si te sientes preocupado o angustiado.

