

Cómo utilizar 12 cómics temáticos para fomentar una salud mental positiva en niños de 8 a 12 años

MANUAL PARA PADRES



INTRODUCCIÓN AL MANUAL PARA PADRES

CÓMO UTILIZAR 12 CÓMICS TEMÁTICOS PARA FOMENTAR UNA SALUD MENTAL POSITIVA EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

La capacidad de navegar con éxito por el complicado mundo de las emociones es crucial para el desarrollo emocional de los niños. Este exhaustivo manual ha sido minuciosamente diseñado para ofrecer a los padres una poderosa herramienta para fomentar la inteligencia emocional en los niños.

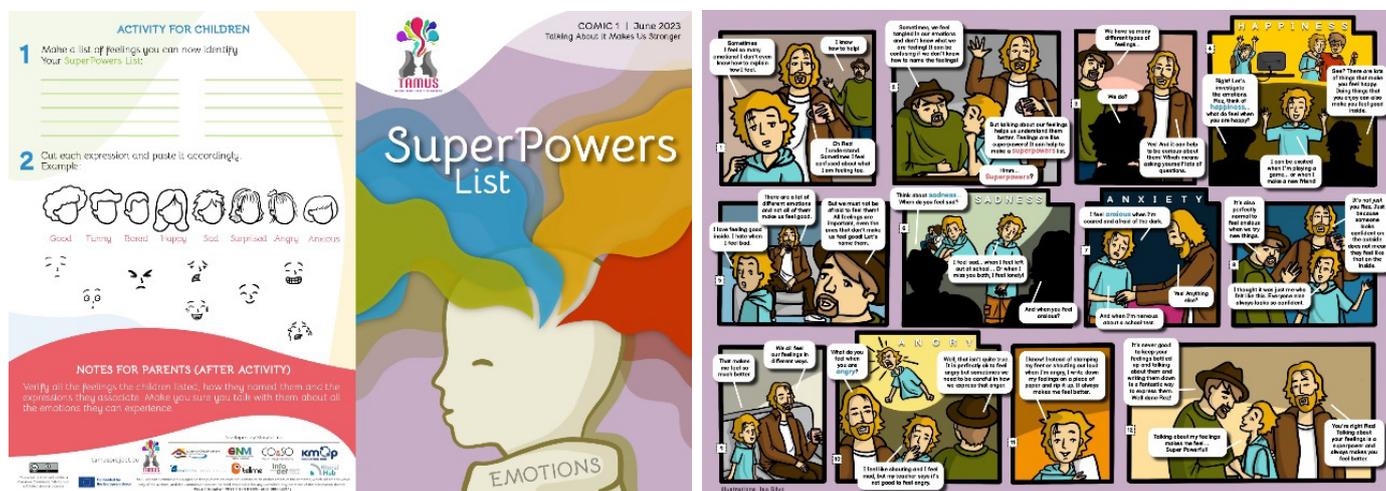
La base del desarrollo emocional de un niño es la inteligencia emocional, que incluye elementos cruciales como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y la comunicación fructífera.

Este manual ofrece una estrategia lógica y absorbente para ayudar a los niños a comprender y manejar eficazmente sus emociones mediante el uso de 12 cómics de intrincada creación, cada uno de ellos cuidadosamente enlazado con actividades útiles y consejos para los padres.

Estos cómics meticulosamente elaborados darán a los padres las herramientas que necesitan para apoyar mejor a sus hijos mientras navegan por el complejo mundo, proporcionándoles una base clara.



GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 1 - LA LISTA DE SUPERPODERES



INTRODUCCIÓN:

En este primer cómic, “La lista de superpoderes”, Rez, el protagonista, y sus padres hablan de la importancia de entender y nombrar los distintos sentimientos. Comparan los sentimientos con los superpoderes y destacan la importancia de hablar de las emociones y reconocerlas. Este cómic es una valiosa oportunidad para que los niños conozcan y exploren sus propios sentimientos.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: CREA TU LISTA DE SUPERPODERES

Paso 1:

Después de leer el cómic con tu hijo, invítale a hacer su propia “Lista de superpoderes”. En una hoja de papel, pídele que escriba los sentimientos que puedan identificar. Utiliza los espacios previstos para enumerar las distintas emociones que se les ocurran.

Por ejemplo:

- Feliz
- Triste
- Emocionado
- Nervioso
- Enojado
- Sorprendido
- Confianza
- Preocupado
- Agradecido
- Calma

Segundo paso:

Después de completar su lista, sugiérale que recorte cada nombre de sentimiento por separado.

Paso 3:

Pide a tu hijo que pegue cada expresión donde crea que debe estar en su Lista de Superpoderes. Pueden utilizar sus propios criterios, como la frecuencia con la que experimentan cada emoción o lo poderosa que les parece cada una.

Notas para los padres (después de la actividad):

- Verifique y discuta: Repasa la lista de sentimientos que tu hijo ha identificado. Pregúntele cómo ha denominado esas emociones y por qué las asocia con determinadas expresiones. Esta es una excelente oportunidad para mantener una conversación sobre las distintas emociones que pueden experimentar.
- Conversación abierta: Asegúrate de hablar con tu hijo sobre todas las emociones que puede experimentar. Anímale a compartir cuándo ha sentido esas emociones y qué situaciones las han desencadenado.

- Expresar emociones: Haz hincapié en que es perfectamente normal sentir una amplia gama de emociones. Explícales que nombrar esos sentimientos y expresarlos es saludable. Explica cómo los personajes del cómic hablaron de sus emociones y de la importancia de hablar de ellas con adultos de confianza.

Al participar en esta actividad y mantener conversaciones abiertas con su hijo, le está ayudando a ser más consciente de sus emociones y de cómo expresarlas eficazmente. Esto sienta unas bases sólidas para una salud mental y un bienestar emocional positivos.



GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 2 - ¡OH, FELIZ DÍA!

ACTIVITY FOR CHILDREN

1 Name 5 activities that make you feel most happy.

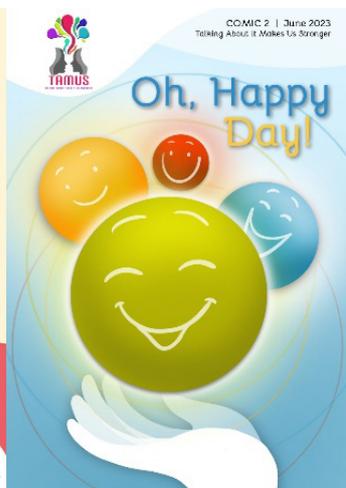
2 Try to think how many times per week you get to do each one of them: put the number of times after each activity.

How many times

NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

1. Check all the activities they listed and prefer.
2. Help them identify if there are activities that they do and didn't list.
3. Try to make plans to incorporate the activities they prefer in the routine of the next week.

Co-financed by the European Union under the Erasmus+ programme. Project ID: 101017093. TAMUS - Talking About it Makes Us Stronger



INTRODUCCIÓN:

En el segundo cómic, “¡Oh, feliz día!” Sarah y su madre, Anna, hablan del concepto de felicidad y de cómo mantener un estado de ánimo positivo. Destacan la importancia de hacer cosas que te hagan feliz. Este cómic ofrece una magnífica oportunidad para que su hijo reflexione sobre sus fuentes de felicidad y cómo incorporarlas a su vida cotidiana.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: IDENTIFICAR LAS ACTIVIDADES QUE APORTAN FELICIDAD

Primer paso:

Después de leer el cómic con tu hijo, anímale a nombrar cinco actividades que le hagan sentirse más feliz. Pueden escribirlas en los espacios previstos para ello.

Por ejemplo:

- Jugando con mi cachorro
- Comer helado
- Ir al cine
- En bicicleta
- Pintar cuadros

Segundo paso:

A continuación, pídale que piense con qué frecuencia realiza cada una de estas actividades durante una semana normal. Pídale que ponga el número de veces por semana junto a cada actividad.

Por ejemplo:

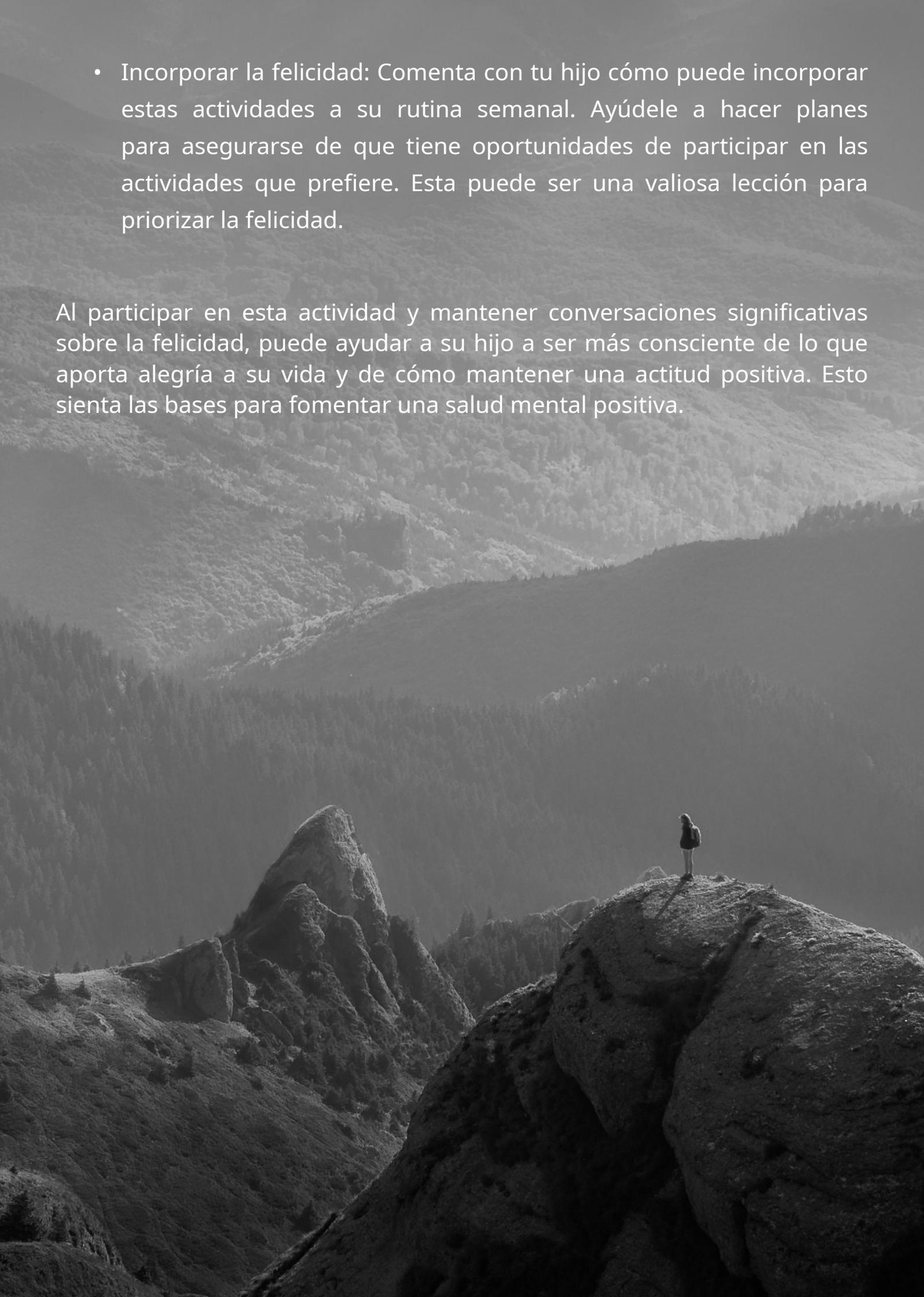
- Jugar con mi cachorro - 3 veces a la semana
- Comer helado - 2 veces por semana
- Ir al cine - 1 vez a la semana
- 4 veces por semana en bicicleta
- Pintar cuadros - 2 veces por semana

NOTAS PARA LOS PADRES (DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD):

- Repasar y discutir: Tómate un tiempo para repasar las actividades que ha enumerado tu hijo. Háblale de por qué esas actividades le hacen feliz y qué le gusta de cada una de ellas.
- Identifique actividades adicionales: Ayude a su hijo a identificar si hay otras actividades de las que disfruta pero que no ha enumerado. Anímale a ser lo más exhaustivo posible a la hora de reconocer sus fuentes de felicidad.

- Incorporar la felicidad: Comenta con tu hijo cómo puede incorporar estas actividades a su rutina semanal. Ayúdele a hacer planes para asegurarse de que tiene oportunidades de participar en las actividades que prefiere. Esta puede ser una valiosa lección para priorizar la felicidad.

Al participar en esta actividad y mantener conversaciones significativas sobre la felicidad, puede ayudar a su hijo a ser más consciente de lo que aporta alegría a su vida y de cómo mantener una actitud positiva. Esto sienta las bases para fomentar una salud mental positiva.



GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 3 - TRISTE NO ES MALO

ACTIVITY FOR CHILDREN

- 1 Name 5 times you felt sad and why.
- 2 Try to think about what made you cheer up those days.
- 3 List 5 activities that you now know you can do to cheer up the next time you are sad.
- 4 Draw them in the boxes.

NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

- 1 Gather information about what makes them sad.
- 2 Try to create conversations about these moments in a helpful, warm way.

COMIC 3 | June 2023
Talking About It Makes Us Stronger

Sad is not bad

INTRODUCCIÓN:

En el tercer cómic, “Estar triste no es malo”, los personajes, Liam, Mary y Chloe, discuten la idea de que está bien sentirse triste y la importancia de hablar de ello. Subrayan que la tristeza es una emoción normal y que compartir nuestros sentimientos puede ayudarnos a sentirnos mejor. Este cómic ofrece una excelente oportunidad para que su hijo comprenda y exprese sus emociones, especialmente cuando se siente triste.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: COMPRENDER Y AFRONTAR LA TRISTEZA

Paso 1:

Después de leer el cómic con tu hijo, pídele que mencione cinco ocasiones en las que se sintió triste y por qué. Pueden escribirlas en los espacios previstos para ello.

Por ejemplo:

- Me sentía triste cuando perdía un partido.
- Me sentía triste cuando mi amigo era malo conmigo.
- Me sentía triste cuando sacaba una nota baja en un examen.
- Me sentía triste cuando me perdía un acontecimiento divertido.
- Me sentía triste cuando discutía con mi hermano.

Segundo paso:

Anima a tu hijo a pensar en lo que le hizo sentirse mejor en esos momentos en los que estaba triste. ¿Hicieron algo que les animara o hablaron con alguien sobre ello?

Tercer paso:

A continuación, pídale que enumere cinco actividades que ahora sabe que puede hacer para animarse la próxima vez que se sienta triste. Estas actividades deben ser cosas que les hagan sonreír o reír y les ayuden a sentirse mejor.

Por ejemplo:

- Haz un dibujo.
- Ver mi película favorita.
- Jugar con mi mascota.
- Habla con un amigo.
- Escuchar la música que me gusta.

Paso 4:

En los espacios previstos, su hijo puede dibujar o ilustrar estas actividades en los recuadros.



Notas para los padres (después de la actividad):

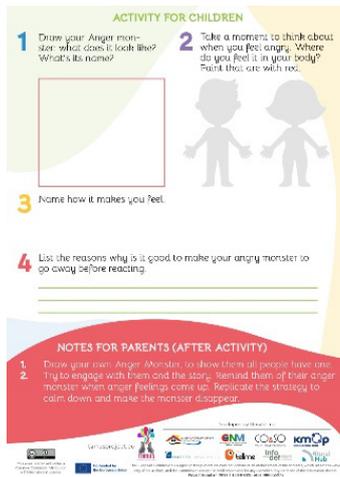
- **Reúne información:** Utiliza esta actividad para obtener información sobre qué hace que tu hijo se sienta triste y cómo reacciona ante la tristeza. Esto puede proporcionar información valiosa para tus conversaciones con ellos.
- **Conversaciones sobre la tristeza:** Cree oportunidades para hablar de esos momentos en los que su hijo se sintió triste de una forma cálida y provechosa. Anímale a compartir sus sentimientos y recuérdale que no pasa nada por sentirse triste.
- **Estrategias de afrontamiento positivas:** Ayude a su hijo a entender que tiene opciones para afrontar la tristeza, como las actividades que ha enumerado. Anímale a utilizar estas estrategias la próxima vez que se sienta triste.

Al participar en esta actividad y mantener conversaciones abiertas con tu hijo, le estás enseñando valiosas habilidades para comprender y gestionar sus emociones. Es un paso importante para promover una salud mental positiva.

GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 4 - LA APARICIÓN DEL MONSTRUO DEL VOLCÁN ENFADADO

ACTIVITY FOR CHILDREN

- 1 Draw your Anger monster - what does it look like? What's its name?
- 2 Take a moment to think about when you feel angry. Where do you feel it in your body? Rank these one with six.



- 3 Name how it makes you feel.
- 4 List the reasons why it is good to make your angry monster to go away before reacting.

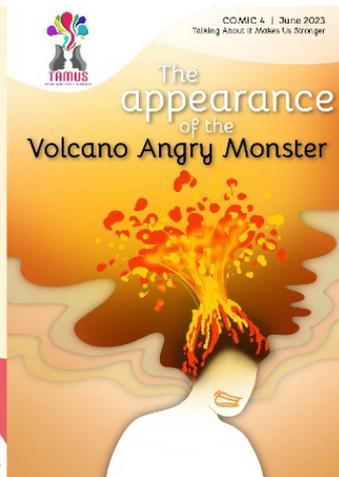
NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

- 1 Draw your own Anger Monster, to show them all people have one. Try to engage with them and the story. Remind them of their anger monster when anger feelings come up. Replicate the strategy to calm down and make the monster disappear.

Logos: TAMUS, GEMINIS, ENM, COOJO, kmOp, etc.

COMIC 4 | Junio 2023
Talking About It Makes Us Stronger

The appearance of the Volcano Angry Monster




11 Anger? You as angry? You like to get angry?

12 Anger? You as angry? You like to get angry?

13 I don't know what to do! I feel like I'm losing control!

14 Oh, Thomas, I know how you feel. You can calm down and take a deep breath.

15 If you can't take a deep breath, you can try to count to ten. That's a good idea.

16 What do you mean? I'm not counting!

17 Oh, Thomas, I know how you feel. You can calm down and take a deep breath.

18 When an anger grows and grows, it's hard to make something of it. You don't have to worry. It's not a monster. It's just a feeling.

19 Anger is an intense feeling, and it can build up inside of us.

20 I have a good idea. I think you can use the anger you feel to make something good. Like a volcano.

21 You're right. But I don't know how to do it.

22 It's not impossible, but it is difficult. You need to be very calm and breathe in and out.

23 Some people find that anger is a good thing. It can help them to be strong and brave.

24 How do you know that? I don't know.

25 Don't worry. We can work on this together. We can make a plan. We can make a monster.

26 Oh, yes. I can help you with that. We can make a monster.

INTRODUCCIÓN:

En el cuarto cómic, “La aparición del monstruo del volcán enfadado”, Thomas experimenta un enfado intenso y su madre, Emma, le ayuda a comprender y controlar sus emociones. Este cómic enseña a los niños la intensidad de la ira, por qué es importante controlarla y estrategias para calmarse.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: COMPRENDER Y CONTROLAR LA IRA

Paso 1:

Después de leer el cómic con tu hijo, anímale a dibujar su propio “Monstruo de la ira”. Pídeles que piensen cómo es su Monstruo de la Ira y que le pongan un nombre.

Por ejemplo:

- Nombre del Monstruo de la Ira: Furia Ardiente
- Apariencia: Rojo con dientes afilados y vapor saliendo de sus orejas

Segundo paso:

Comenta con tu hijo en qué parte de su cuerpo siente rabia. Pídele que pinte o coloree de rojo esa zona del dibujo. Esto les ayuda a identificar las sensaciones físicas asociadas a la ira.

Tercer paso:

A continuación, haz que tu hijo diga cómo le hace sentir su Monstruo de la Ira. Pueden escribir emociones o descripciones relacionadas con su enfado.

Por ejemplo:

- Me da calor
- Mi corazón se acelera
- Quiero gritar

Paso 4:

Comenta con tu hijo por qué es importante hacer desaparecer su Monstruo de la Ira antes de reaccionar. Ayúdale a enumerar las razones por las que controlar la ira es beneficioso.

Por ejemplo:

- Para no decir cosas hirientes
- Para no herir a los demás
- Pensar con claridad y tomar mejores decisiones

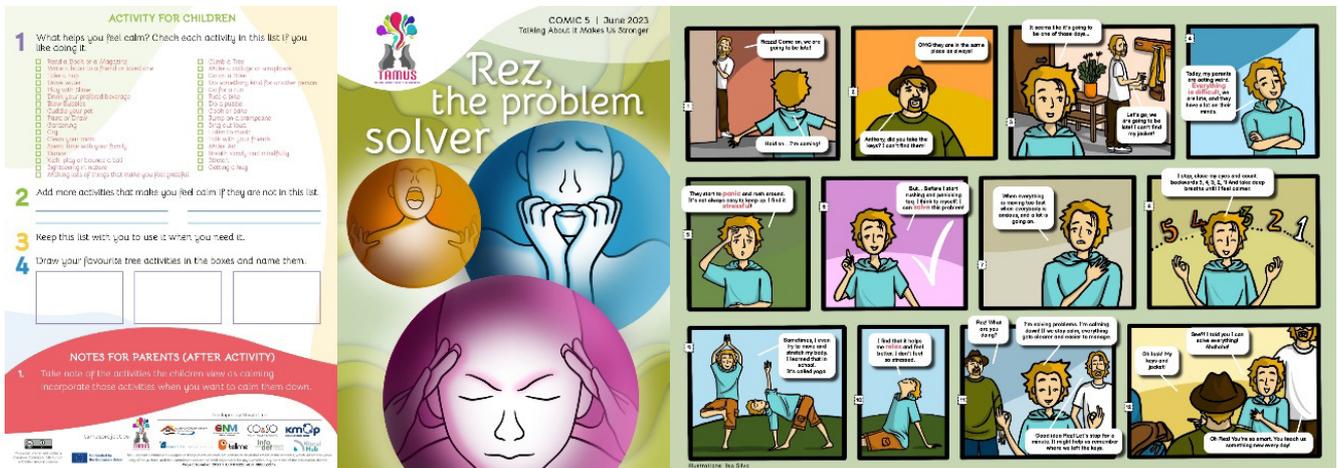
Notas para los padres (después de la actividad):

- Crea tu propio monstruo de la ira: Para reforzar la lección, puedes crear tu propio Monstruo de la Ira junto con tu hijo. Esto les demuestra que todo el mundo experimenta ira y que es una emoción normal.
- Implícate en la historia: Cada vez que surjan sentimientos de ira, recuérdale a tu hijo su Monstruo de la Ira y las estrategias comentadas en el cómic. Anímale a repetir la estrategia tranquilizadora siempre que lo necesite.
- Practica estrategias tranquilizadoras: Si tu hijo está dispuesto, practica la estrategia tranquilizadora del cómic, como ralentizar la respiración y pensar en cosas alegres. Esto les ayudará a aprender a controlar su ira de forma eficaz.

Al participar en esta actividad y mantener conversaciones continuas sobre la ira, está ayudando a su hijo a reconocer y controlar sus emociones. Este es un paso valioso para promover una salud mental y un bienestar emocional positivos.



GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 5 - REZ, EL SOLUCIONADOR DE PROBLEMAS DE PROBLEMAS



INTRODUCCIÓN:

En el quinto cómic, “Rez, el solucionador de problemas”, Rez y sus padres se enfrentan a una mañana estresante mientras luchan por encontrar las llaves y prepararse. Rez cuenta cómo controla el estrés y mantiene la calma practicando técnicas de resolución de problemas. Este cómic enseña a los niños valiosas estrategias para mantener la calma bajo presión.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: IDENTIFICACIÓN DE ACTIVIDADES TRANQUILIZADORAS

Paso 1:

Después de leer el cómic con tu hijo, pídele que identifique en la lista las actividades que le ayudan a sentirse tranquilo. Pueden marcar o rodear con un círculo las actividades que les gusta hacer.

Por ejemplo:

- Leer un libro o una revista
- Escribir una carta a un amigo o ser querido
- Dormir la siesta
- Beber agua
- Hacer algo amable por otra persona
- Jugar con baba

Segundo paso:

Anima a tu hijo a añadir cualquier actividad adicional que le haga sentirse tranquilo si no está en la lista.

Paso 3:

Comente con su hijo la importancia de tener a mano una lista de actividades tranquilizadoras para los momentos de estrés. Sugiera que lleve la lista consigo.

Paso 4:

Pide a tu hijo que dibuje sus actividades tranquilizadoras favoritas en los recuadros proporcionados y que las nombre.

Por ejemplo:

- Actividad: Lectura de un libro
- Actividad: Jugar con baba
- Actividad: Dormir la siesta

Notas para los padres (después de la actividad):

- Utiliza la lista: Toma nota de las actividades que a tu hijo le tranquilizan. Puedes incorporar estas actividades cuando quieras ayudarles a calmarse durante situaciones estresantes.
- Hable con su hijo sobre las estrategias para calmarle: Hable con su hijo sobre las distintas actividades tranquilizadoras y cuándo utilizarlas. Anímale a utilizar estas estrategias cuando se sienta estresado o ansioso.
- Fomente la calma: Recuerda a tu hijo que mantener la calma puede facilitar la resolución de problemas y ayudarle a pensar con claridad.

Al participar en esta actividad, está ayudando a su hijo a aprender técnicas prácticas para mantener la calma y controlar el estrés. Estas habilidades son esenciales para su bienestar general y su salud emocional.



Por ejemplo:

- Círculo 1: Feliz
- Círculo 2: Triste
- Círculo 3: Enfadado
- Círculo 4: Emocionado
- Círculo 5: Ansioso

Segundo paso:

Pida a su hijo que asocie cada estado de ánimo con un tipo de clima. Pueden dibujar símbolos o imágenes en cada círculo para representar el estado de ánimo y su analogía meteorológica.

Por ejemplo:

- Feliz: Sunshine
- Triste: Lluvia
- Enojado: Tormenta
- Emocionado: Rainbow
- Ansioso: Nublado

Notas para los padres (después de la actividad):

- Descubrir distintos estados de ánimo: Esta actividad ayuda a tu hijo a descubrir la amplia gama de estados de ánimo que experimenta. Haga hincapié en que, al igual que el tiempo cambia, sus estados de ánimo también son temporales y pasarán.
- Hable de los cambios de humor: Anime a su hijo a hablar de cómo cambia su estado de ánimo a lo largo del día. Recuérdele que, al igual que el tiempo, sus emociones pueden variar, y que es normal.

Al participar en esta actividad, está ayudando a su hijo a reconocer la naturaleza transitoria de sus estados de ánimo y a comprender que está bien experimentar una amplia gama de emociones. Esta toma de conciencia es valiosa para su bienestar emocional y su resiliencia.

Por ejemplo:

- No podía compartir cuando mamá estaba ocupada con su hermano.
- No podía compartir cuando papá estaba en una reunión.
- No quería molestar a Mary antes del entrenamiento.

Segundo paso:

Pídele que enumere los momentos en los que ha compartido sus sentimientos y que describa cómo se sintió después.

Por ejemplo:

- Lo compartí con mamá cuando tuvo tiempo: Me sentí mejor.
- Lo compartí con papá cuando volvió a casa: Me sentí aliviado.

Notas para los padres (después de la actividad):

- Reflexiona sobre la disponibilidad: Repasa la lista de momentos en los que tu hijo sintió que no podía hablar de sus sentimientos. Considera si podrías estar más presente o disponible durante esos momentos.
- Predique con el ejemplo: Comente con su hijo momentos en los que compartir sus propios sentimientos le ayudó a afrontar situaciones. Demostrar que valoras la comunicación abierta les animará a hacer lo mismo.
- Reuniones familiares programadas: Considere la posibilidad de organizar reuniones familiares periódicas para hablar de sentimientos y experiencias. Esto puede crear un entorno de apoyo para compartir.

Al participar en esta actividad, estará fomentando una comunicación abierta en el seno de su familia. Tu hijo aprenderá la importancia de ser escuchado y de expresar sus sentimientos, lo que contribuye a su bienestar emocional.

Por ejemplo:

- Me siento un poco feliz y en absoluto triste o preocupado, pero estoy un poco cansado.

Paso 2: Hacer preguntas sobre los sentimientos

Practica con tu hijo a hacerle preguntas sobre sus sentimientos. Puedes utilizar las siguientes preguntas como pistas:

- ¿Qué sientes en tu cuerpo?
- ¿Qué te hizo sentir así?
- ¿Ocurrió algo que te hizo sentir así?

Paso 3: Compartir sentimientos

Practica cómo compartir sentimientos utilizando las frases que aparecen en el cómic:

- Siento [emoción], porque [razón].
- O bien: Siento [emoción] cuando ocurre [desencadenante o acontecimiento].

Notas para los padres (después de la actividad):

- Modelar cómo se comparten los sentimientos: Como padre o madre, habla abiertamente de tus sentimientos y utiliza la misma estructura de frases cuando los compartas. Modelar este comportamiento puede ayudar a tu hijo a sentirse más cómodo expresando sus emociones.

Al participar en esta actividad, está animando a su hijo a identificar y comunicar sus sentimientos de forma eficaz. Esta habilidad puede ayudarles a gestionar mejor sus emociones y a establecer vínculos más fuertes con los demás.

GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 9 - ¡ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN!

ACTIVITY FOR CHILDREN

1 Have you ever felt like you had to pretend to be okay when you weren't? Why?

2 What do you wish people could do for you in those times?

NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

1. See the moments your child felt unheard in the activity above.
2. Think about those moments and how can you help the next time.
3. Always be open to talk and be careful not to try to diminish the child's feelings.

It's Okay, not to be Okay!

COMIC 9 | Junio 2023
Talking About It Makes Us Stronger

INTRODUCCIÓN:

En el noveno cómic, “¡Está bien no estar bien!”. Rez se siente malhumorado y triste, pero duda en expresar sus sentimientos porque no quiere estropear el día. Sus padres le animan a expresar lo que siente y le dicen que no pasa nada por no estar bien.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: FOMENTAR LA FRANQUEZA SOBRE LOS SENTIMIENTOS

Paso 1: Discutir la simulación

Después de leer el cómic, habla con tu hijo de las veces en que ha sentido que tenía que fingir que estaba bien cuando no lo estaba. Hablen de las razones y de cómo se han sentido.

Paso 2: Comparte lo que deseas

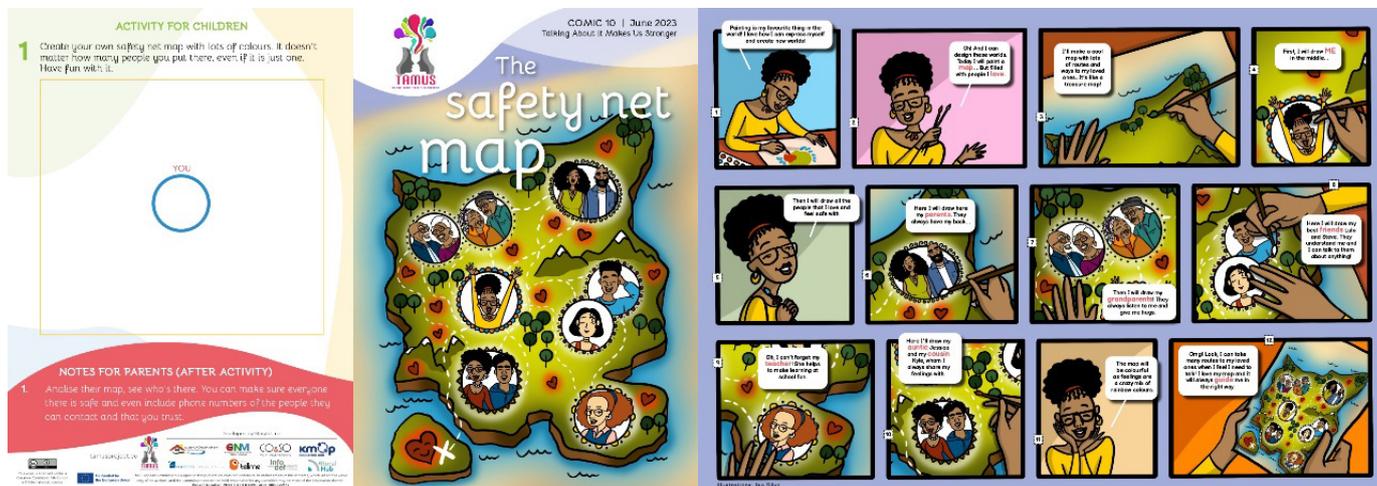
Pregunte a su hijo qué desearía que la gente hiciera por él en esos momentos en los que no se siente bien. Esto les anima a reflexionar sobre el tipo de apoyo que necesitan.

Notas para los padres (después de la actividad):

- Reconocer el fingimiento: Sé consciente de los momentos en los que tu hijo puede sentir la necesidad de fingir para estar bien. Es esencial crear un entorno seguro y abierto en el que puedan expresar sus verdaderos sentimientos.
- Escuchar con atención: Anime a su hijo a hablar de sus sentimientos y preocupaciones sin juzgarle. Hágale saber que está bien no estar bien, y que usted está ahí para escucharle y apoyarle.



GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 10 - EL MAPA DE LA RED DE SEGURIDAD



INTRODUCCIÓN:

El cómic 10, “El mapa de la red de seguridad”, muestra la forma creativa que tiene Sarah de expresar las personas a las que quiere y con las que se siente segura a través de un mapa de colores. Este mapa se convierte en su guía para hablar con sus seres queridos cuando lo necesita.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: CREAR UN MAPA DE REDES DE SEGURIDAD

Paso 1: Fomentar la creatividad

Después de leer el cómic, anime a su hijo a crear su propio mapa de redes de seguridad. Proporciónale material artístico, como lápices de colores, rotuladores o ceras, para que sea más colorido.

Paso 2: Hable con sus seres queridos

Pide a tu hijo que identifique y dibuje a las personas a las que quiere y con las que se siente seguro. Pueden ser familiares, amigos, profesores o cualquier persona en la que confíen.

Paso 3: Explicar el concepto

Comente con su hijo el concepto del mapa de redes de seguridad. Explícale que esas son las personas con las que pueden hablar cuando tengan sentimientos que quieran compartir. Cada persona del mapa es como un camino para expresarse.

Paso 4: Hazlo divertido

Haga que la actividad sea divertida y atractiva. Su hijo puede incluir dibujos, colores y etiquetas para cada persona del mapa. El objetivo es crear una representación visual de su red de apoyo.

Paso 5: Personalízelo

Tu hijo puede personalizar su mapa tanto como quiera. Pueden incluir números de teléfono o formas de ponerse en contacto con estas personas en caso de que quieran hablar con ellas.

Notas para los padres (después de la actividad):

- **Analice el mapa:** Analice detenidamente el mapa de la red de seguridad de su hijo. Asegúrese de que las personas que aparecen en la lista son personas de confianza que pueden proporcionar apoyo emocional.
- **Comunicación abierta:** Comenta el mapa con tu hijo y anímale a ponerse en contacto con las personas que ha incluido siempre que quiera compartir sus sentimientos. Asegúrate de que saben cómo ponerse en contacto con ellas.
- **Apoyo y validación:** Haz saber a tu hijo que no pasa nada por acudir a estas personas y que sus sentimientos son válidos e importantes.

GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 11 - ¡AYER, EL DÍA QUE SE FUE!

ACTIVITY FOR CHILDREN

1. List moments that you felt sad.
2. List your favourite activities.
3. Connect them to know what to do in each situation.
Examples: Not because 'he didn't call' because 'I was nervous about the test' → 'I like to go to the park'.

Moments I felt sad	Favourite activities

NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

1. Use their favourite activities.
2. Share examples of your soothing activities.
3. Remind them what works for them and for you. Get involved in the process.

COMIC 11 | June 2023
Talking About It With La Stragor

Yesterday, the day that went away!

COMIC 11 - ¡AYER, EL DÍA QUE SE FUE!

1. Yesterday was a real bad day.

2. Everything went wrong!

3. I broke my favourite mug.

4. My sister (she) kept annoying me...

5. My brother (she) was angry all the time.

6. My parents weren't as happy with my grades.

7. I just tried to deal. To see the world go on, and forget the day to me.

8. I was sad, but I was happy. I was everything. But I was a little bit sad. I was a little bit sad.

9. I had a bad day. I was sad. I was angry. I was everything. But I was a little bit sad. I was a little bit sad.

10. I had a bad day. I was sad. I was angry. I was everything. But I was a little bit sad. I was a little bit sad.

11. I had a bad day. I was sad. I was angry. I was everything. But I was a little bit sad. I was a little bit sad.

12. I had a bad day. I was sad. I was angry. I was everything. But I was a little bit sad. I was a little bit sad.

INTRODUCCIÓN:

El cómic 11, “Ayer, el día que se fue”, muestra la experiencia de Mary en un día difícil y cómo lo afronta. Este cómic destaca la naturaleza transitoria de las emociones y la importancia del autocuidado.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Paso 1: Identificar los momentos difíciles

Pídale a su hijo que enumere momentos en los que se sintió triste o tuvo un día difícil. Puede tratarse de situaciones en el colegio, en casa o con los amigos.

Paso 2: Enumere sus actividades favoritas

Anime a su hijo a hacer una lista de sus actividades favoritas o de las cosas que le hacen feliz. Estas actividades podrían incluir leer, dibujar, escuchar

música, hablar con un amigo o familiar, jugar con una mascota o salir a pasear.

Paso 3: Conectar estrategias

Ayude a su hijo a relacionar los momentos difíciles con las estrategias de afrontamiento adecuadas. Para cada momento difícil, puede identificar qué actividad de la lista le ayudaría a sentirse mejor. Por ejemplo, si ha tenido un mal día en el colegio, leer su libro favorito podría ayudarle.

Paso 4: Crear una guía personal

Anime a su hijo a crear una guía personalizada. Pueden asociar a cada momento difícil una actividad correspondiente. Esta guía les servirá de referencia cuando se enfrenten a días o emociones difíciles.

Paso 5: Comparta sus estrategias

Como padre, comparta con su hijo algunas de sus estrategias de afrontamiento y cómo afronta usted los momentos difíciles. Así le enseñará a su hijo que todo el mundo tiene días malos y que hay formas de mejorar las cosas.

Notas para los padres (después de la actividad):

- **Participe activamente:** Particpa con tu hijo en la creación de su guía personal de afrontamiento. Comenta con él las estrategias que ha elegido y por qué le resultan útiles.
- **Modelar el comportamiento:** Asegúrate de compartir tus estrategias para afrontar los días difíciles. Los niños aprenden con el ejemplo, y ver cómo gestionas tus propias emociones puede ser una valiosa lección para ellos.
- **Fomente la franqueza:** Recuerde a su hijo que es normal tener días malos y que siempre puede hablar con usted cuando necesite apoyo. El bienestar emocional de tu hijo es una prioridad.

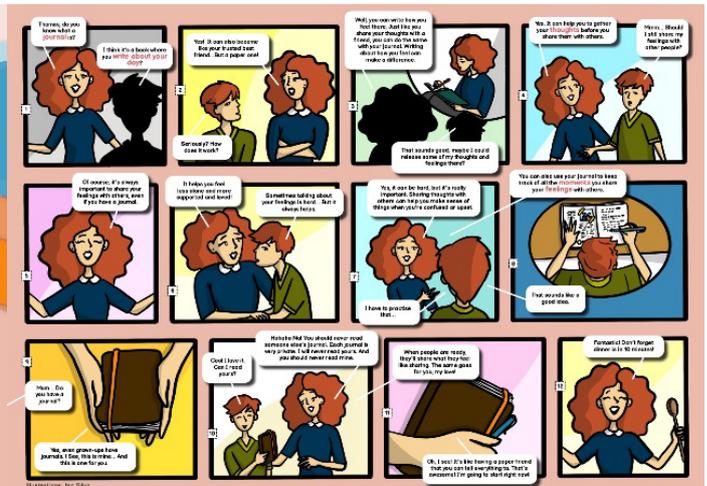
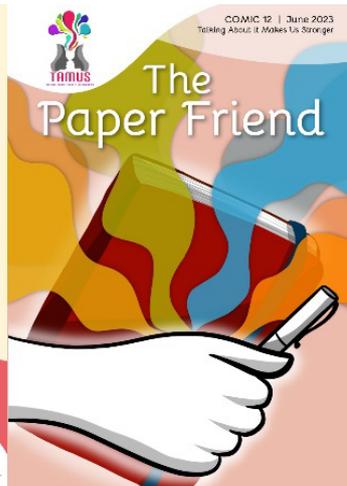
GUÍA PARA PADRES: USO DEL CÓMIC 12 - EL AMIGO DE PAPEL

ACTIVITY FOR CHILDREN

- 1 Start your own journal. You can write about whatever you want and feel there.
- 2 Use this sheet to keep track how many times you shared something with trusted people. At the end of each week, count and think if you feel you should do it more.
This week I talked with loved ones about my feelings _____ times.
Afterwards I felt:
 Better
 Worst
 The same
The person that helped me most was: _____
- 3 Talk with a loved one about your results and think together about ways to do it more often.

NOTES FOR PARENTS (AFTER ACTIVITY)

1. Get your children a journal and encourage them to write regularly.
2. You can even start your own journal to exemplify.
3. Talk regularly about your new habit of journaling.



INTRODUCCIÓN:

El cómic 12, “El amigo de papel”, introduce el concepto de llevar un diario como forma de expresar y comprender los propios sentimientos. También subraya la importancia de compartir los sentimientos con personas de confianza.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS: ESCRIBIR Y COMPARTIR

Paso 1: Explicación del diario

Empieza por explicar a tu hijo qué es un diario y cómo puede utilizarlo para escribir sobre su día, sus pensamientos y sus sentimientos. Aclárele que es como tener un amigo de papel en quien confiar.

Paso 2: Animar a escribir un diario

Proporcione a su hijo un diario o cuaderno propio. Anímale a que empiece a escribir. Explícale que es un espacio seguro donde puede expresar sus pensamientos y emociones.

Paso 3: Destacar los beneficios

Háblales de las ventajas de llevar un diario, por ejemplo, que les ayuda a ordenar sus pensamientos, a liberar sus sentimientos y a dar sentido a las cosas cuando están confusos o disgustados. Menciona que muchos adultos también llevan diarios.

Paso 4: Privado y personal

Enseñe a su hijo que los diarios son privados y personales. Al igual que ellos no leerían el diario de otra persona, los demás también deberían respetar su intimidad. Haz hincapié en la importancia de no compartir ni leer los diarios de los demás.

Paso 5: Reflexionar y compartir

Haga que su hijo lleve la cuenta de cuántas veces comparte sus sentimientos con personas de confianza durante la semana. Pueden utilizar una hoja de seguimiento para anotar esta información. Al cabo de una semana, reflexiona sobre si deberían hacerlo más a menudo.

Paso 6: Abrir el diálogo

Después de la reflexión, converse con su hijo sobre sus hábitos de escribir y compartir. Hable con él sobre cómo puede ser más abierto sobre sus sentimientos con personas de confianza.

Notas para los padres (después de la actividad):

- Proporcione recursos: Anima a tu hijo a personalizar su diario. Pueden decorar la portada o utilizar bolígrafos de colores para hacerlo más atractivo.
- Sé un modelo a seguir: Considere la posibilidad de empezar a escribir su propio diario. Esto puede mostrar a su hijo que compartir pensamientos y sentimientos por escrito es una herramienta valiosa.
- Respetar la intimidad: Refuerza la importancia de respetar la intimidad. Asegúrese de que su hijo entiende que su diario es un espacio seguro para sus pensamientos y sentimientos.

- Mantenga abierta la conversación: Siga hablando de sentimientos y emociones con su hijo con regularidad. Anímale a hablar de sus experiencias con el diario y de cualquier reto al que se enfrente.

Este manual ha sido cuidadosamente elaborado en el marco del proyecto europeo TAMUS - HABLAR DE ELLO NOS HACE MÁS FUERTES (Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693).

Invitamos a los padres a explorar este valioso recurso, que incluye estos cómics en varios idiomas (EN, PT, DE, FR, EL, ES).

Puede acceder a todos los materiales del proyecto, incluidos estos cómics, en nuestro sitio web <https://tamusproject.eu/comics/>.

Esperamos que esta completa guía, combinada con la rica diversidad lingüística de los Cómics, le permita entablar con sus hijos conversaciones y actividades significativas que fomenten la inteligencia emocional, haciendo que su vínculo sea aún más fuerte.





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693