

AYUDA **PARA** NIÑOS

Entendiendo Tus Sentimientos Sobre Tu
Papá o Mamá En La Carcel o La Prisión

Para Niños De Más De 6 Años



CAROLE GESME M.A., CFLE

Con la asesoría de **Michele Kopfmann**

Pine \uparrow Press

AYUDA PARA NIÑOS!

**Entendiendo Tus Sentimientos Sobre Tu Papá o Mamá
En La Carcel o La Prisión**

Para Niños De Más De 6 Años

CAROLE GESME M.A., CFLE

Con la asesoría de **Michele Kopfmann**

Editado por Lisa Schmoker

Publicado por Pine  Press, Minneapolis, MN
Derechos reservados © 1993 por Carole Gesme

Dedicatoria

Para los hijos de las mujeres en la Correccional de Minnesota en Shakopee, Minsessota.

Este libro esta dedicado también a D. Jacqueline Fleming, Supervisora retirada de la Correccional de Minnesota en Shakoppe, por su entendimiento de la importancia de mantener y fortalecer los lazos familiares durante la estancia en prisión.

Agradecimientos

Agradecemos a los amigos y colegas que tan generosamente nos han brindado sus consejos, inspiración y estímulo.

D. Jacqueline Felming, Connie Roehrich, Mary Scully-Withaker, Shelby Richardson, Jo Ellen Buzinec, Judy Bolitho, Peggy Beck, Violet, Chris, Lisa, Gail, Beth, Sandy Keiser, Mary Paanen, Nat Houtz, Laurie Perchaluk, Jean Illsley Clarke, Christine Ternand, M.D., Patty Gardner, Kay Joppru, Diane Forbes, Lisa Schmoker, Joy A. Faires and Rodney Verdine.

Gracias a las mujeres de la Correccional de Minnesota en Shakopee por compartir con nosotros sus experiencias y su conocimiento sobre el impacto del encarcelamiento en las familias. Especial agradecimiento a Violet, quien nos empujó a terminar este libro tan rápido como nos fuera posible para que sus hijos pudieran utilizarlo.

Un especial agradecimiento a nuestros familiares: Paul, Ann, Charlie and Thomas Gesme, y Dennis, Peter and Sarha Kopfmann.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Carta para Mí	
Carta para los Adultos	
YO	
Mi Familia	
Mi Padre en la Carcel o la Prisión	
La Vida Ahora	
Ahora, donde Vivo	

Información sobre la prisión o la carcel

Reglas	
Quién va a prisión o a la carcel? Por qué?	
Qué hay en una Prisión o carcel?	
La Línea de la Vida	
Preguntas: De otros y las Tuyas.	
Hablando con otros	
Viendo Televisión	

Sentimientos Acerca de Tener un Padre en la Carcel o Prisión

Sintiendo tus sentimientos	
El Día de Hoy me Siento	
Sentimientos Confusos	
Sentimientos sobre las personas en mi vida.	
Qué puedo hacer con mis sentimientos.	
Estoy Triste	
Estoy Feliz.	
Estoy Enojado	
Estoy Asustado	
Estoy Avergonzado	
Más cosas que hacer con tus sentimientos	

Cuidandote a Tí Mismo

Cuidandote a Tí Mismo	
---------------------------------	--

Actividades y Juegos

Deseos para el Futuro.	
Actividades	
Ayuda con las Palabras	
Páginas de Palabras	
Mensajes “Permisos de las Personas”	
Permisos “Sentir – lo” de las personas	
Canción: Puedes Sentir Todos tus Sentimientos	
Permaneciendo en Contacto	

Recursos

Acerca del Autor y el Consejero

Estimado _____,
Escribe tu nombre aquí

Este cuaderno de trabajo está diseñado para ayudarte. Es tuyo! Puedes contestar las preguntas escribiendo, dibujando o hablando tus respuestas con alguien. Algunos de ustedes leerán el cuaderno completo y contestarán cada página, otros pueden escoger qué páginas van a completar. Quizá quieras hacer varias veces la misma página.

La primera parte de este cuaderno de trabajo ha sido diseñada para ayudarte a:

- Aprender que tus sentimientos son importantes
- Pensar en tus sentimientos.
- Decidir qué puedes hacer con tus sentimientos.

La segunda parte de este cuaderno te ofrece actividades que pueden ayudarte con tus sentimientos y también divertirse.

Cuando dejas dentro de tu cuerpo tus sentimientos de miedo, enojo, tristeza, vergüenza o confusión, pueden causarte enfermedades como dolores de estómago y de cabeza o pesadillas. Quizá te orillen a pelear con otras personas. Es importante aprender cómo liberar tus emociones y sentimientos para que no te puedan hacer daño.

Puedes usar este cuaderno como un diario para mostrarte como van cambiando tus sentimientos. Si necesitas, puedes agregar más páginas.

RECUERDA -TU ERES ESPECIAL

TUS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES.

TODOS TUS SENTIMIENTOS SON ACEPTABLES.

NO HAY SENTIMIENTOS BUENOS O MALOS.

HAY MUCHAS MANERAS SALUDABLES DE ENFRENTAR

TUS SENTIMIENTOS

PUEDES PENSAR Y SENTIR AL MISMO TIEMPO.

Tú eres único y los sentimientos y pensamientos que expreses en este cuaderno serán sólo tuyos.

**NO PUEDES CAMBIAR EL HECHO DE QUE
TU MAMA O PAPA ESTE EN LA CARCEL.
PUEDES APRENDER A ENFRENTAR LA SITUACION
TIENES LA HABILIDAD**

Estimados Adultos,

Este cuaderno de trabajo ha sido diseñado para ayudar a los niños a enfrentar los sentimientos que conlleva el tener a alguno de sus padres en prisión o en la cárcel (También puede utilizarse en el caso de algún otro ser querido o miembro de la familia, sólo sustituya la palabra padre por la de hermano, hermana, etc...). Los niños necesitan confiar en ustedes para obtener apoyo e información, porque ustedes son los adultos y tienen un mejor entendimiento de la situación.

Este cuaderno de trabajo habla sobre algunos de los problemas que los niños tienen que enfrentar cuando, son separados de alguno de sus padres por encarcelamiento. Muchos niños manifiestan enojo, otros se entristecen, deprimen, asustan o avergüenzan. El propósito de este cuaderno es ayudarlos a identificar sus sentimientos y darles información de cómo lidiar con esos sentimientos. Es importante que ustedes entiendan que sus hijos, o niños a su cargo, pueden estar experimentando una gran variedad de sentimientos.

Es muy difícil para toda la familia cuando un padre va a prisión o a la cárcel. Para los hijos las dudas y preguntas se acumulan durante todo el proceso. Existen tres preguntas que deben ser respondidas inmediatamente: Estaré bien? Mi mamá/papá estará bien? y, Cómo se verá afectada mi vida diaria por esta situación?

Si es posible, conteste cada una de las preguntas de sus hijos. Escúchelos y tranquilícelos; hágales saber que ustedes están ahí para ayudarlos a enfrentar estos tiempos difíciles y que sus sentimientos te preocupan. Hágales saber que todos sus sentimientos son válidos. Las páginas de este cuaderno de trabajo te pueden ayudar para tener discusiones abiertas y honestas sobre los sentimientos. Una buena manera de expresar lo que piensas y sientes, así como para liberar la tensión y ansiedad, es hablar acerca de tus sentimientos y los de tus hijos.

Mantente alerta de la influencia que la Televisión puede tener en la opinión que los niños tienen de la prisión y lo que pasa en ella. Los niños captan la televisión de diferente manera que los adultos. Los adultos ven la televisión para entretenerse y los niños ven la televisión para obtener información del mundo. La televisión da a los niños demasiada información falsa sobre crimen, prisión y violencia. Por eso, es tu responsabilidad como adulto el ayudar a los niños a entender qué es real y qué no lo es. Ve la televisión junto con tus niños y discutan todo esto.

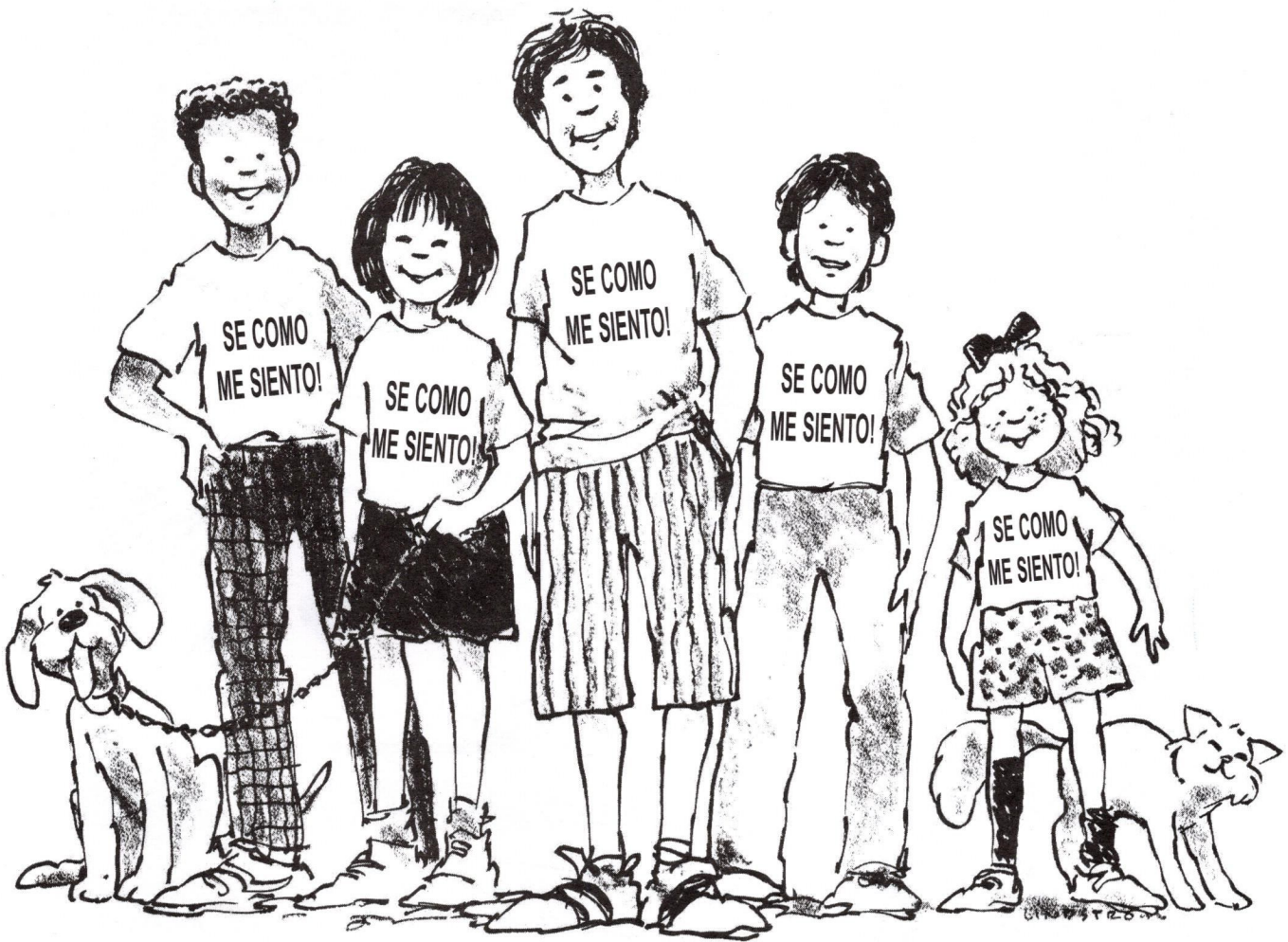
Muchas agencias ofrecen ayuda para niños con problemas o niños que están preocupados por lo que está pasando en sus vidas. Lugares posibles pueden ser la escuela de tus hijos o tu iglesia. En la cárcel o prisión puedes preguntar por otros lugares en la comunidad que puedan ayudar a familias con miembros encarcelados.

Recuerda que los niños pueden escuchar los que dos adultos platican y no entender todo lo que se dice. No protegemos a los niños cuando no hablamos con ellos y pretendemos que nada está pasando. Ayuda a tu hijo, o al niño que tienes a tu cuidado, a enfrentar y comprender lo que está pasando. También decide qué partes de este cuaderno pueden ser inapropiadas para la edad de tu hijo — sugiéreles que no hagan esas páginas.

Este cuaderno puede que haya sido escrito para los niños, pero tú como su padre, o el adulto responsable de ellos, juegas un papel importante para ayudarles a comprender y enfrentar.



Mi nombre _____ Por favor, no escriba o marque las _____
Edad _____ páginas de este libro. Usted puede _____
Yo vivo en _____ hacer fotocopias de las páginas para su _____
propia referencia o usar, si se aplica, _____
las copias proveídas. _____



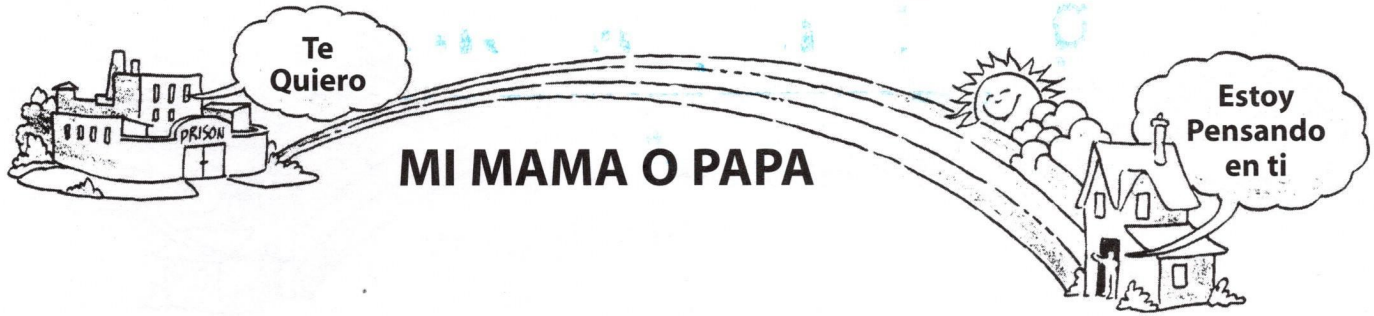
Algo que me gusta de mí es _____

Algo que estoy haciendo bien es _____



Cada familia es única y especial. No hay dos familias iguales. En este momento tu familia es diferente porque tiene al papá o la mamá en la cárcel. Todos los miembros de una familia no siempre viven en una misma casa. Las familias vienen en diferentes tamaños y edades, y viven en toda clase de lugares. Las familias están hechas de diferentes tipos de personas. Algunas familias tienen papá, mamá, padrastros, abuelos, hermanos, hermanas, hermanastros, hermanastras, hermanos de sangre, padres de crianza, hijos adoptados, una tía y muchos otros miembros. La familia puede ser tú y las personas con quien vives y te cuidan.

PERTENECES A ESTA FAMILIA

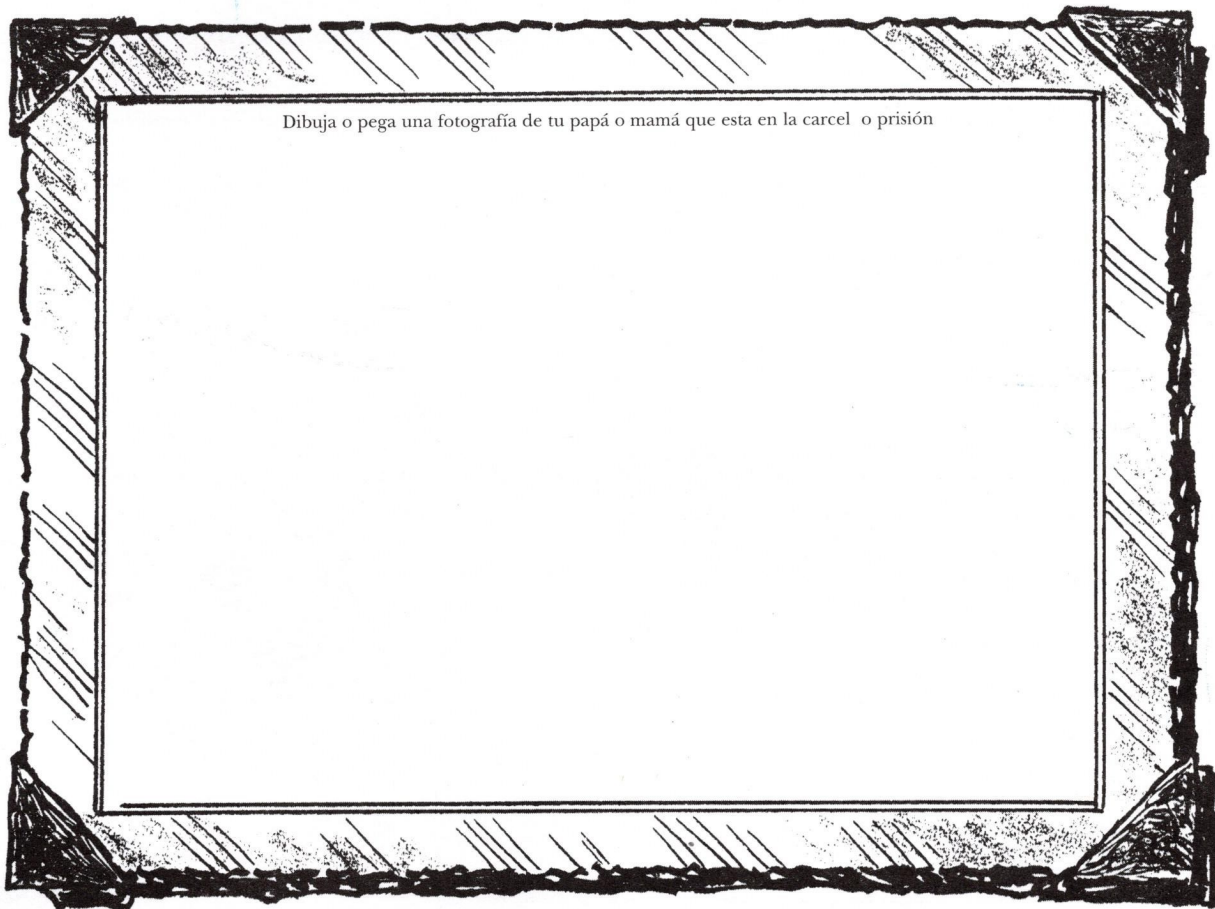


MI MAMA O PAPA

Alguien de mi familia no está viviendo conmigo porque el o ella esta en la prision o en la carcel.

Quién es esa persona? _____

Dónde está esa persona? _____



Todas las familias tienen problemas. Esos problemas pueden ser diferentes a tener un padre en la carcel, pero de todos modos los tienen. Algunas veces sentimos que nuestra familia es la única que tiene problemas. Tu familia puede aprender a resolver sus problemas de una manera saludable, hacer cambios y llegar a estar más cerca uno del otro incluso si alguno de sus miembros está ausente. Recuerda, a veces las buenas personas hacen algo incorrecto. También es importante recordar que tu padre hizo algo malo — NO TU. El hecho de que tu mamá o papá haya cometido un error y tenga que ir a prisión o a la carcel, no significa que sea una mala persona. NO te culpes a tí por las acciones de tus padres. Eres una persona adorable. Lo más importante es que tus padres te siguen queriendo.



LA VIDA AHORA

Anota, dibuja o comenta qué es diferente en tu vida desde que tu padre o pariente esta en prisión.

Hay un adulto con quien puedo hablar acerca de esto? Quién? _____

Tengo un amigo con quien hablar del asunto? Quién? _____

Qué es diferente en tu casa? _____

Qué es diferente en tu escuela? _____

Qué es diferente en el lugar donde rezas? _____

Qué es diferente con tu grupo de amigos? _____



EN DONDE VIVO AHORA

Quién está cuidando de mi ahora? _____

Cómo llamo a estas personas? _____

En dónde vivo ahora? _____

Dónde está el resto de mi familia (hermanos, hermanas)? _____

Por cuánto tiempo estaré aquí? _____

Quién me mantendrá a salvo? _____

Cómo me siento acerca de esta situación? _____

Circula las caras o palabras que representan como te sientes o dibuja tu propia cara en medio.



- | | |
|-------------|----------------|
| Confuso | rechazado |
| Enfermo | Libre |
| Furioso | Disgustado |
| Triste | Despreciado |
| Contento | Confiado |
| Asustado | Solo |
| Herido | Feliz |
| Afortunado | Sucio |
| Gosozo | Preocupado |
| Necesitado | Espantado |
| Celoso | Desespacionado |
| Sorprendido | Vivo |
| Especial | Enojado |
| Estupido | Excitado |
| Valiente | Capaz |
| Desamparado | Amado |
| Inteligente | Desconcertado |
| Culpable | Avergonzado |
| Deprimido | Horrorizado |
| Confidente | estresado |





AHORA, DONDE VIVO

Tu nueva casa

El Diccionario Webster describe la palabra “casa” como una estructura en donde viven los humanos, y define la palabra “hogar” como el lugar con afectos duraderos. Las paredes de tu casa no hacen un hogar; son las personas que están dentro y sus sentimientos por cada uno de los que hacen un hogar de una casa.

Es correcto aceptar y dar amor de las personas con quien ahora vives, y está bien dar y aceptar amor de tu padre o pariente que está en prisión.

Tu nueva familia puede empezar a hacer de tu cada un hogar al hacer lo siguiente:

- **Risas.** Ríete con tu familia y amigos — Reírse no es tan sólo divertido si no también saludable para tí.
- **Afecto.** Dile a otros miembros de tu familia lo que sientes por ellos. (Ejemplo, “Disfruto el tiempo que paso contigo”.)
- **Respeto Mutuo.** Trata a los miembros de tu familia con el mismo respeto y amor que quisieras ser tratado.
- **Ayuda.** Piensa en maneras en que puedas ayudar a otro miembro de tu familia.
- **Música.** Escucha o canta tu canción favorita.
- **Hornear.** Hornea galletas o brownies. Sientéense y cománlos juntos.
- **Jugar juntos.** (Ver la página 43 sobre permiso para sentir)
- **Hablar.** Comparta cada uno sus sentimientos.





Todos necesitamos orientación sobre lo que podemos y no podemos hacer. Necesitamos reglas claras y consistentes en nuestras vidas. Depende de tí si quieres seguir las reglas o aceptar las consecuencias. Si decides romper las reglas, debes estar preparado para pagar las consecuencias (Ejemplo, ser castigado).

Que reglas existen ya en tu vida? Anota las más importantes.

Por qué piensas que son importantes esas reglas? _____

Qué piensas que deba pasar cuando se rompen las reglas? _____

Qué pasa contigo cuando rompes una regla en el hogar? _____

Qué pasa cuando rompes una regla en la escuela o en el parque? _____



Las reglas nos protegen. Por ejemplo, piensa que pasaría si no hubiera semáforos o si en la tienda pudieramos tomar lo que quisieramos sin tener que pagar.

Las reglas sociales son llamadas Leyes. Cuando rompemos esas leyes, hay consecuencias que debemos aceptar. Algunas veces cuando una persona rompe la ley, él o ella debe ir a la carcel o a prisión.

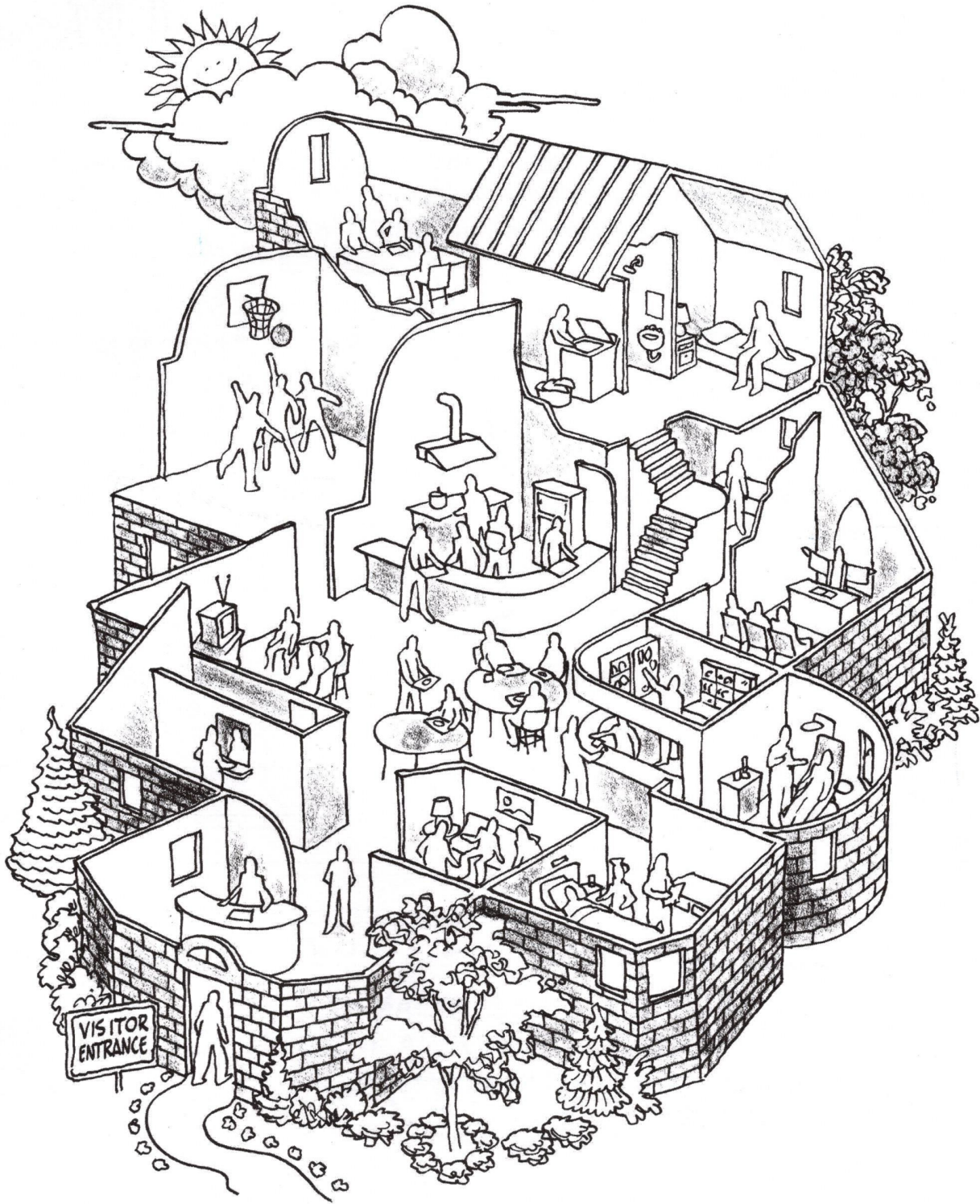
Qué Leyes son tan importantes que cuando una persona las rompe, será castigada con la carcel o la prisión?

Si tienes preguntas sobre la ley que tu padre o pariente rompió, anótalas aquí. Encuentra a un adulto que pueda contestar tus preguntas.

**PUEDES APRENDER LA DIFERENCIA ENTRE EL BIEN
Y EL MAL — LEGAL E ILEGAL.
PUEDES APRENDER LAS REGLAS QUE TE AYUDAN A
CONVIVIR CON LOS DEMAS.**

Qué hay en una prisión o cárcel?

Escribe o pregunta a tu padre que te describa el ambiente en la prisión. En la siguiente ilustración, encuentra los lugares a donde va y la gente que ve tu padre en la prisión — Circúloslos o colórealos.



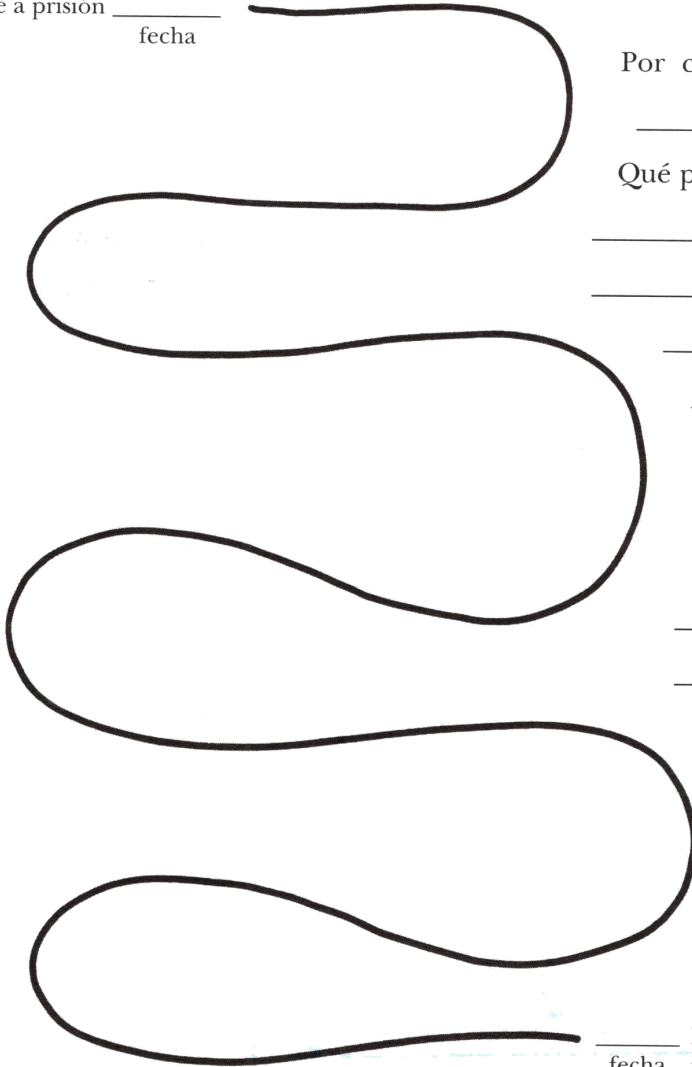
TU PADRE O MADRE ESTA SEGURO Y TAMBIEN BIEN CUIDADO.



Cuánto tiempo estará mi padre en la cárcel?

En esta “Linea de la Vida”, dibuja los eventos importantes de tu vida que tu papá o mamá se ha perdido por estar en prisión o la cárcel. Agrega los cumpleaños dibujando un pastel, la navidad dibujado un árbol, etc...

Día en que mi padre
Fue a prisión _____
fecha



Por cuánto tiempo estarán separados?

Qué pasará mientras el no esta? _____

Qué puedes hacer al respecto?

Cómo te sientes? _____

_____ Día en que
fecha regresa a casa ☺



No estas solo. Abajo hay una lista de preguntas que otros niños han hecho. Dibuja una estrella (*) en la pregunta que quieras que se te conteste o escribe tus propias preguntas. Circula las caras que muestran cómo te sientes respecto a cada pregunta. Pide ayuda. Encuentra tres adultos que puedan contestar tus preguntas. Si lo deseas, utiliza un color diferente para cada pregunta.



Dónde comerá mi papá o mamá? _____



Que ropa vestirá? _____

Dónde dormirá? _____



Estará a salvo? _____

Que significa "Tras las rejas"? _____



Puedo hablar por telefono con mi papá o mamá? _____

Qué pasa si se enferma? _____

Quién cuidará de mí _____







**ESTA BIEN HACER ESTAS PREGUNTAS.
PIDE A UN ADULTO QUE TE AYUDE
A ENCONTRAR LAS RESPUESTAS.**





HABLANDO CON OTROS

Necesitas hablar con alguien. Está bien si hablas con alguien del hecho de que alguno de tus padres esta en la carcel o prisión.

Si tienes miedo de decirle a la gente que alguno de tus padres esta en la carcel o la prisión, es porque:

Tal vez la gente no hablará contigo, o se reirá de tí?

Tal vez la gente no confiará en tí?

Tal vez los amigos de tus padres no permitan a sus hijos jugar contigo?

Esto es lo que otros niños han dicho acerca de tener a alguno de sus padres en la carcel o prisión.

Name: Connie
Age: 7

Pensamiento: No se si mi mamá todavía me ama cuando esta en prisión.

Sentimiento: Triste, asustada, sola.

Resultado: Cuando mi mamá me escribe o yo la visito, me dice muchas veces cuánto me quiere y que ese amor no cambia.

Name: Yolanda
Age: 12

Pensamiento: Tengo miedo de decir a la gente que mi padre está en prisión.

Sentimiento: Avergonzada, desconcertada.

Resultado: Mi padre a estado ausente casi dos años, y he aprendido a saber en quién confiar. Sólo hablo de mi padre con esas personas.

Name: Michael
Age: 14

Pensamiento: Me preocupa que mi mama no este a salvo en prisión.

Sentimiento: Asustado, preocupado.

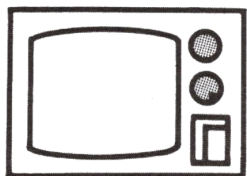
Resultado: Cuando la visité en prisión, puede comprobar por mí mismo cómo era la prisión y que ella estaba bien.

TODOS TUS SENTIMIENTOS SON VALIDOS.



VIENDO TELEVISION

Escribe, dibuja o comenta lo que has aprendido por televisión acerca de la prisión. Describe como eran tratados los prisioneros. Describe lo que estaban haciendo los prisioneros. Describe lo que los prisioneros vestían. Describe como eran los guardias.



**PUEDES APRENDER LA DIFERENCIA ENTRE LO REAL Y LO FINGIDO.
ENTERATE SI LA VIDA DE TU PADRE EN LA CARCEL ES COMO LO
QUE VISTE EN LA TELEVISION.
HABLA CON UN ADULTO.**



Cuándo tengas dudas sobre lo que es real o lo que es fingido en la T.V., platica con un adulto que pueda ayudarte a entender la diferencia.

Dibuja una línea desde aquí a la cara que muestre como te sientes cuando ves, tú solo, un programa de televisión sobre la prisión.

Dibuja una línea desde aquí a la cara que muestre como te sientes cuando ves, junto con alguien más, un programa de televisión sobre la prisión.

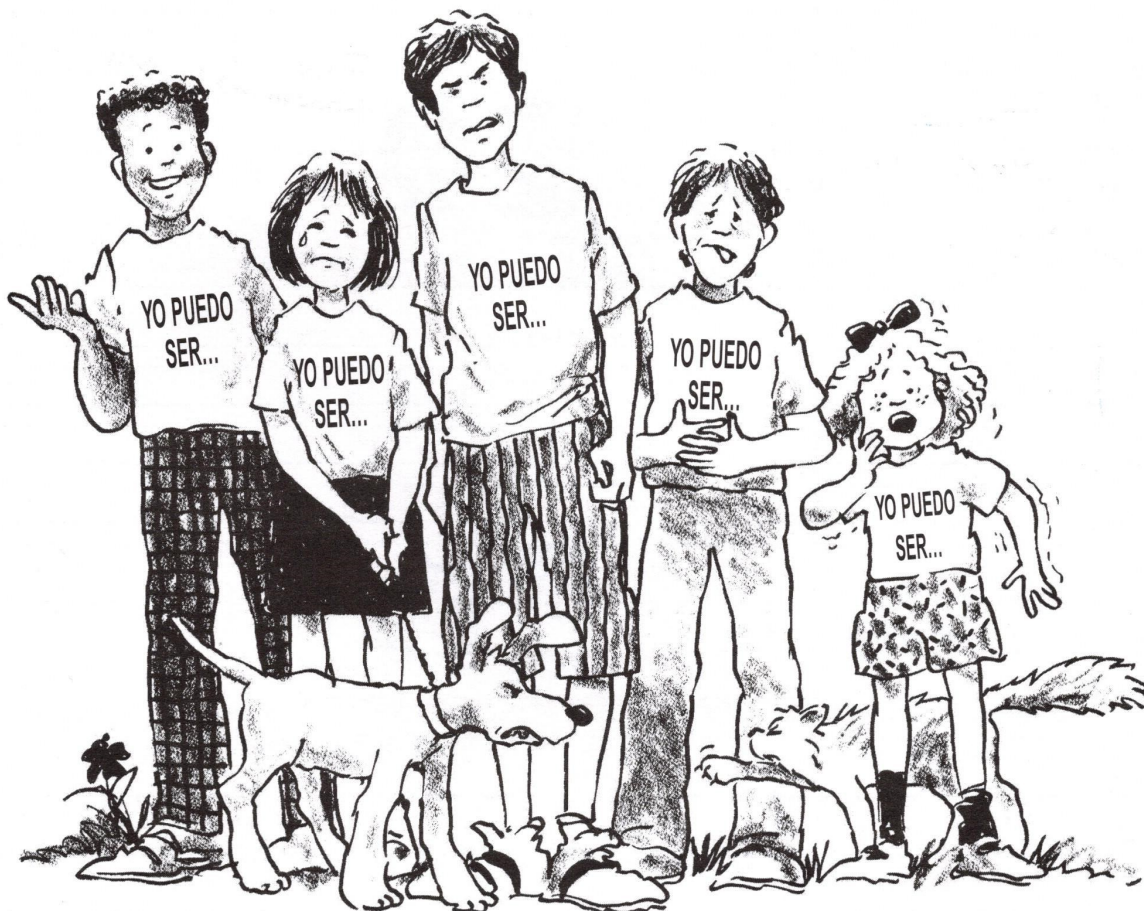
The page features two identical television sets in the center. Each TV has a screen with a specific instruction and a control panel on the right with a power button, two circular buttons, and a rectangular button. Surrounding the TVs is a grid of 48 simple line-drawn faces, each with a unique expression. The faces are arranged in two rows of 10 faces each, with 8 faces centered under each TV.



SINTIENDO/ PERCIBIENDO TUS SENTIMIENTOS

Cuando estas preocupado por tus padres, incluso si no estas pensando en ello, tu cuerpo te lo hará saber. Algunas veces no sentimos nuestros sentimientos. Tal vez los almacenamos en nuestro cuerpo, y nuestros músculos se ponen tensos. En lugar de sentirnos con miedo, enojados, preocupados, avergonzados o confusos, puede que sintamos dolores de cabeza o de estómago. Un sentimiento es la manera en que tu cuerpo te dice que algo anda mal y que necesitas hacer algo al respecto.

Los sentimientos son normales y naturales. Esta bien tenerlos. Más adelante hablaremos sobre que hacer con ellos. Pero primero, muestra en que parte de tu cuerpo sientes esos sentimientos coloreando esas areas en los niños que se muestran abajo.





EL DIA DE HOY ME SIENTO

Si te sientes asustado,
Qué es lo que te asusta?



Si sientes enojo,
Qué es lo que te hace sentirte enojado?



Si te sientes triste,
Qué es lo que te hace sentir triste?



Si te sientes feliz,
De qué te sientes feliz?



Si te sientes avergonzado,
Que es lo que te avergüenza?



Si te sientes confundido,
Qué es lo que te hace sentir confundido?



Está bien sentir lo que sientes! Puedes tener todos estos sentimientos y no saber porque.
Algunas veces puede ayudar si hablas de tus sentimientos y haces. preguntas sobre tu padre en
prisión.

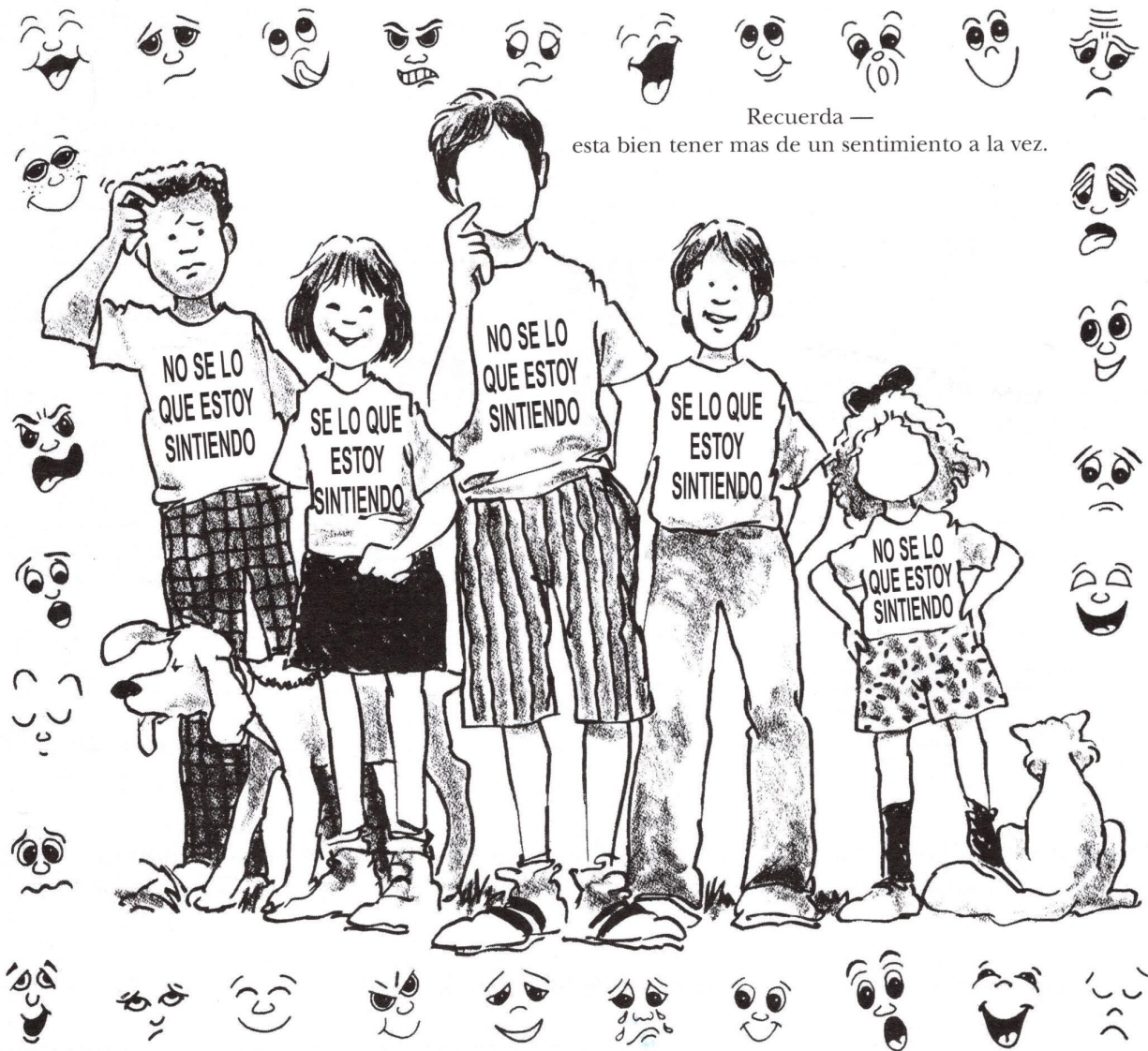
Si no sabes como te sientes — esta bien — este libro puede ayudarte.

TUS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES



SENTIMIENTOS CONFUSOS

Algunas veces tenemos más de un sentimiento a la vez. Por ejemplo: Jenny se siente triste porque quiere a su mamá o su papá y no puede estar con el o ella, pero se siente avergonzada porque tiene miedo decirle a sus amigos que su mamá o papá esta en prisión. Algunas veces es difícil saber lo que sentimos. En uno de los niños, dibuja la cara que represente como te sientes, y entonces dibuja en otro niño una cara que represente otro sentimiento que tengas.





Cómo te sientes acerca de las personas que forman parte de tu vida diaria? Estás enojado con ellos, preocupado por ellos o temeroso de que tu relación con ellos cambiará?

Utiliza las páginas siguientes para expresar como te sientes con esas personas. Escribe, dibuja o comenta con alguien sobre tus sentimientos. Añade a la lista cualquier otra persona que desees.

Mamá/Madrastra/Mamá de Crianza

Papá/Padrastro/Papá de Crianza

Hermanos/Hermanas

Parientes/Abuela/Abuelo

Policia/Guardias

Amigos

Guardería/Niñera

Maestros

Director/ Consejeros/ Chofer de autobús

Maestros especialistas y entrenadores
(por ejemplo, de piano, futbol, etc.)

Doctores/Enfermeras/Dentista



Lo que puedo hacer con mis sentimientos

Cuando me siento



TRISTE puedo decirle a alguien que estoy triste.

Cuando me siento



FELIZ puedo decirle a alguien que me siento feliz. Puedo celebrarlo con otros o solo.

Cuando me siento



ENOJADO puedo decirle a alguien que estoy enojado. Puedo aprender maneras seguras de expresar mi enojo. Puedo pedir ayuda para resolver mis problemas. Puedo preguntar preguntas, recopilar información y obtener ayuda.

Cuando me siento



ASUSTADO puedo decirle a alguien que me siento asustado. Puedo encontrar seguridad y consuelo.

Cuando me siento



AVERGONZADO puedo decirle a alguien como me siento y qué me molesta. Puedo pedir ayuda. Puedo decirle a alguien por qué me siento avergonzado y aprender que es mi comportamiento no es aceptable — no yo. Me siento bien. Debo aceptar que no es mi culpa que mi padre o madre este en prisión o en la cárcel.

Cuando me siento



CONFUNDIDO puedo decirle a alguien que me siento confundido. Puedo usar la tabla con las caras de sentimientos que hay en este cuaderno, para mostrar todos los diferentes sentimientos que tengo. Puedo pedir ayuda.

TUS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES



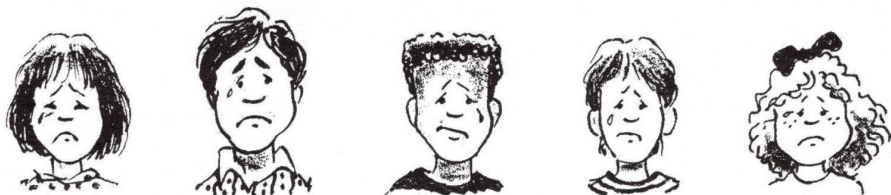
Algunas veces podemos esconder nuestros sentimientos y otras veces (no importa cuanto tratemos) las personas pueden saber cómo nos sentimos. Es saludable mostrar nuestros sentimientos.

1. Si te sientes **TRISTE**, ve a la página 25 donde puedes encontrar ideas que pueden ayudarte.
2. Si te sientes **FELIZ**, ve a la página 27 para encontrar maneras en que puedes celebrar.
3. Si te sientes **ENOJADO**, ve a la página 28 donde puedes encontrar sugerencias de lo que puedes hacer con tu enojo.
4. Si te sientes **ASUSTADO**, ve a la página 30, donde puedes encontrar algunas ideas que pueden ayudarte.
5. Si te sientes **AVERGONZADO** o **DESCONCERTADO** ve a la página 31, para encontrar lo que puedes hacer.
6. Si te sientes **CONFUNDIDO**, ve a la página 20, para ideas que pueden ayudarte.

Puedes repetir estas páginas muchas veces.
Tus sentimientos cambian de cuando en cuando.



Cuando me siento triste, puedo decirle a alguien como me siento. Puedo pedir consuelo y ayuda. Puedo obtener apoyo.



El dolor por la pérdida o el cambio a veces es llamado aflicción o pena. La aflicción viene y se va como las olas.

Si en este momento te sientes triste, contesta las siguientes preguntas.

1. Me siento triste porque _____

2. Qué haces normalmente cuando te sientes triste? _____

3. Abajo hay una lista de lo que puedes hacer cuando te sientes triste.

Checa lo que puedas hacer AHORA

- Admitirte a tí mismo. Dí, "Estoy triste."
- Llorar.
- Habla con alguien en quien confies.
- Ve a caminar.
- Has ejercicio.
- Respira profundo.
- Quedate solo.
- Llama a un amigo.
- Pide un abrazo.
- Da un abrazo
- Platicale a tu mascota.
- Platicale a tu oso de peluche.
- Escucha música.
- Escribe sobre el asunto.
- Dibuja tu tristeza.



Algunas de las palabras que se listan abajo tienen un significado similar a la palabra tristeza. Circula una palabra y comenta de alguna ocasión que te hayas sentido de esa manera.

Tener el corazón destrozado

Llorando

Taciturno

Deprimido

Sollozando

Añade más palabras _____

Las expresiones faciales transmiten sentimientos sin tener que usar palabras. Mirate en el espejo. Has las expresiones que se muestran en esta página y que expresan tristeza.

Ejemplo, ceño fruncido, llorando.

Cómo se siente tu cuerpo cuando lo haces? Piensa de las veces en que tu cuerpo se ha sentido de esta manera. Has una encuesta. Enterate de lo que otras personas se sienten tristes.

Qué puedes hacer cuando otros se sienten tristes?

- Pasen el tiempo juntos haciendo algo que disfruten los dos.
- Déjalos solos hasta que se sientan mejor.
- Has algo bueno por ellos (por ejemplo, una tarjeta, una nota).
- Preguntá cómo puedes ayudarles a sentirse menos tristes.

Si alguna vez alguien te gritó o te llamó bebé porque estabas llorando o te sentías triste, esa persona está equivocada. Es importante dejar salir las lágrimas. Puedes encontrar a alguien en quien confiar y compartir tus sentimientos.



**Quando me siento Feliz, puedo decirselo a alguien.
Puedo celebrarlo solo o con otros.**



Escribe o dibuja sobre algunos de los momentos felices que hayas tenido con tu padre que esta en la carcel o prisión y que puedas recordar. Has una copia de esta página y envíala a tu padre o colócala donde puedas verla seguido y recordar esos tiempos felices.

Estoy contento cuando:





A quién viste el día de hoy que estuviera feliz?

Cómo supiste que esa persona esta feliz?

Que puedes hacer en este momento para ayudarte a tener sentimientos felices?

- Practica sonriendo frente a un espejo. Una sonrisa puede ayudarte a sentirte mejor.
- Pregunta a los miembros de tu familia de que se sienten felices.
- Por la noche, antes de irte a dormir, piensa en algo que te haga feliz. Deja que pensamientos felices permanezcan en tu mente. Di, "Haré de mañana un día feliz."
- Encuentra tantas palabras como puedas que signifiquen felicidad. Enlistalas. Ejemplos: carcajadas, gozo.



**Cuando me siento enojado, puedo decírselo a alguien.
Puedo aprender maneras sanas de expresar mi enojo.
Puedo hacer preguntas, recopilar información y obtener ayuda**



He aquí algo que puedes hacer cuando te sientes enojado:

Piensa cómo te estas sintiendo en estos momentos. Dibuja tu enojo. Muestra tu dibujo a alguien en quien confíes y comparte tu enojo con ellos. Explica lo que significa el dibujo.

Esta bien sentirse enojado. Todos se sienten así algunas veces. No esta bien lastimarte a tí o a otras personas cuando estas enojado.

Nos lastimamos a nosotros o a otras personas si:

1. Pateamos, pegamos o mordemos.
2. Decimos palabras groceras y ofensivas.
3. Les gritamos
4. Los ignoramos o no hablamos con ellos.
5. Escondemos nuestros sentimientos — pueden convertirse en dolores de cabeza o de estómago o hacernos sentir cansados.
6. Desquitamos nuestro enojo en otra gente.

En lugar de eso, tú puedes:

1. Decirle a alguien como te sientes.
2. Patear el piso.
3. Tirar una pelota.
4. Golpear una almohada.
5. Calma tu enojo haciendo ejercicio, practicando un deporte o haciendo algo que te guste.
6. Escribe o dibuja tus sentimientos.
7. Avienta la ropa sucia.
8. Rompe el periódico.
9. Pide un abrazo.



Cuando alguien está enojado contigo:

Qué haces?

Cómo te sientes?

Qué es lo que haces cuando estas enojado?

Dibuja algo con lo que te sientes enojado.

Si eres abusado o golpeado, ve con tus amigos, parientes o la policia. Pide ayuda a un maestro, consejero escolar, ministro, doctor, vecino o a otro adulto al que tengas confianza.

Algunas veces las personas pueden enojarse tanto que se vuelven violentas. **LOS NIÑOS NO MERECE SER LASTIMADOS. LOS ADULTOS NO MERECE SER LASTIMADOS.** Si alguna vez alguien te lastima, encuentra a alguien más que pueda ayudarte. Escribe los nombres y teléfonos de personas que puedan ayudarte.

Personas que pueden ayudarme:

Policia **911** _____

Vecino _____

Amigo _____



**Cuando me siento asustado puedo decirselo a alguien.
Puedo encontrar seguridad y consuelo. Puedo pedir información.**



El sentirse asustado ocurre con frecuencia cuando un miembro de la familia se va. He aquí lo que puedes hacer cuando un te sientes asustado:

1. **Reconoce** que es lo que te asusta. El día de hoy estoy asustado porque _____

2. **Comparte** con alguien en quien confíes la razón por la que estas asustado. Anota el nombre de tres personas a quienes puedas decirle por qué estas asustado.

3. **Toma Medidas.** Has algo para controlar tu miedo. Has preguntas. Obten toda la información que puedas sobre lo que te tiene asustado.

Has un dibujo sobre lo que te asusta.

Alguna vez le has dicho a alguien que estas asustado? Qué hizo es persona?

Si alguna vez alguien te gritó o te llamó bebé por estar asustado, esa persona estaba equivocada. Puedes encontrar a alguien en quien confiar y compartir tus sentimientos.

Comparte tus sentimientos con otros.

Pide lo que necesitas para sentirte mejor. Por ejemplo, yo necesito: un abrazo, conocer maneras de estar seguro o jugar.



Cuando me siento avergonzado o desconcertado puedo decirle a alguien como me siento y lo que me está molestando. Puedo pedir ayuda. Puedo decirle a alguien porque me siento avergonzado y aprender a entender que es mi comportamiento el que es inaceptable — NO YO. Estoy bien. Debo aceptar que no tengo la culpa de que mi padre este en prisión o en la carcel.



Lo que puedes hacer:

1. Dícelo a alguien — Habla de la razón por la que te sientes avergonzado o desconcertado.
2. Admite el sentimiento. Dí, “Me siento avergonzado”
3. Discúlpate. Dí, “lo siento.” Recuerda que nadie es perfecto; todos cometemos errores.

La vergüenza es un sentimiento que solo tu sientes, pero aún así puedes sentirte como si todos supieran lo que hiciste y quisieras correr y esconderte. Sientes como que eres malo — algo esta mal dentro de tí y todo mundo sabe y puede verlo!

Algunas veces las personas sienten vergüenza por algo que otra persona hizo. Si te sientes avergonzado, habla con alguien en quien confies. Averigua si eres tu o otra persona quien cometió el error. No tienes que avergonzarte por algo que tu no hiciste.

Escribe, dibuja o comenta de alguna vez en que te hayas sentido avergonzado.

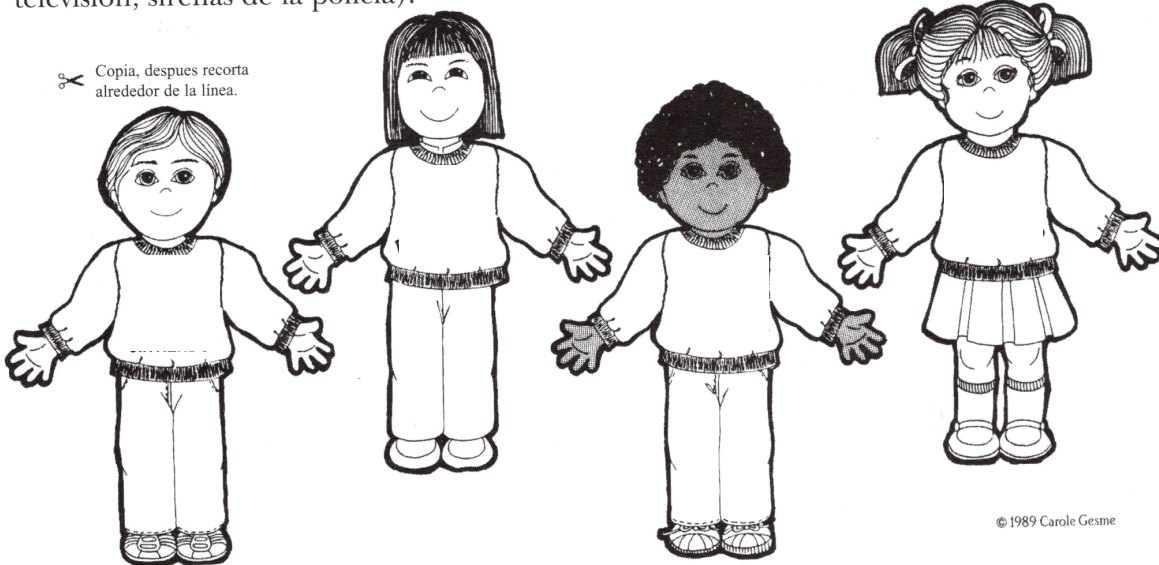
Cuenta que pasó y qué fue lo que hiciste.

- Piensa en quien puedas confiar (un adulto) para decirle como te sientes. Habla de tus sentimientos con esa persona. Por ejemplo, cuando me siento avergonzado:
- Mi cara se pone roja.
- Me sudan las manos.
- Dejo caer mis hombros.
- Agacho la cabeza.
- No quiero hablar del asunto.



Más cosas que hacer con tus sentimientos:

1. Los mensajes “Permisos de las Personas” que puedes encontrar en la página 42 pueden ayudarte con tus sentimientos. Leelos y pide a otros que te los lean a tí.
2. Dibuja o pinta como te sientes.
3. Pinta con tus dedos: utiliza tus manos para mostrar como te sientes.
4. Has un dibujo de tu enojo.
5. Has una actividad física. Corre, camina, brinca, bota un balón.
6. Entiende y comenta sonidos que provocan sentimientos (por ejemplo, programas de televisión, sirenas de la policia).
7. Hay ciertos olores que ocasionan ciertos sentimientos? Describe lo que los olores te hacen pensar y sentir.
8. Toca música. Muevete con la música o escuchala con los ojos cerrados. Cómo te sientes cuando te mueves con la música? Encuentra música alegre y feliz.
9. Utiliza las muñecas de la preocupación antes de irte a dormir.



De acuerdo con la leyenda, antes de que los niños Guatemaltecos se vayan a dormir, les cuentan sus preocupaciones a unas muñequitas. Cada muñequita toma sólo una preocupación. El niño pone las muñequitas debajo de su almohada, en una cajita o en una canasta al lado de la cama. Las muñequitas guardan las preocupaciones y el niño puede dormir profundamente.

Tu puedes intentarlo. Si lo haces, puedes copiar y cortar las muñequitas de papel de esta página y usarlas como tus muñequitas de la preocupación, o puedes dibujarlas tu mismo. Utiliza tantas muñequitas como necesites.



CUIDA DE TÍ MISMO

Aprende a enfrentar una situación

A veces nos sentimos infelices por lo que pasa en nuestra familia.

Podemos cambiar ciertas cosas, pero hay otras que no podemos cambiar. Es importante saber lo que podemos y lo que no podemos cambiar.

Podemos trabajar para cambiar aquello que podamos, pero debemos dejar pasar aquello que no se pueda cambiar. Has una lista de lo que se pueda y de lo que no se pueda cambiar

Qué puedo cambiar	Qué no puedo cambiar
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Los niños no pueden escoger lo que les pasa, pero pueden escoger como actuar.

Si alguien te hace burla porque un miembro de tu familia esta en la carcel o prisión, puedes escoger pelear o retirarte y no pelear. Encuentra a alguien más con quien convivir. Mereces estar alrededor de personas que te quieran y apoyen. Encuentralas.

Si los muchachos se burlan de tí, ignoralos. Puedes alejarte de ellos. A continuación te mostramos algunas maneras en que puedes ignorarlos:

1. Pretende que no los escuchas.
2. Pretende que dicen algo bueno de tí.
3. Diles, "Gracias," o "Hiciste un buen trabajo en tu proyecto de arte."
4. Cambia la plática.

Pide lo que necesitas. Quizá no te lo den, pero esta bien. No todas las personas a las que pides ayuda podrán hacerlo. Eso esta bien también. Sigue intentandolo, encontrarás a alguien dispuesto a ayudarte.



1. En voz alta, dí algo positivo de tí mismo todos los días.
2. Siente todos tus sentimientos.
3. Comparte tus sentimientos cuando lo necesites.
4. Pide ayuda cuando la necesites.
5. Recuerda que no tienes la culpa por el comportamiento de tus padres. No puedes cambiar lo que hicieron.
6. Puedes escoger como vas actuar o reaccionar.
7. Diviértete todos los días haciendo algo que te guste.
8. Dí No — cuando sea apropiado.
9. Dí Si — cuando sea apropiado.
10. Has ejercicio con tu familia o amigos. Caminar, correr, andar en bicicleta y nadar reducen los niveles de estres.
11. Come comida saludable y descansa lo suficiente.
12. Juega con tus amigos.
13. Dile a tus familiares y amigos algo que te gusta de ellos.
14. Canta “Puedes sentir tus sentimientos” de la página 44.

**Puedes construir tu vida
De la manera que quieres que sea.**



CUIDA DE TÍ MISMO

1. En voz alta, dí algo positivo de tí mismo todos los días.
2. Siente todos tus sentimientos.
3. Comparte tus sentimientos cuando lo necesites.
4. Pide ayuda cuando la necesites.
5. Recuerda que no tienes la culpa por el comportamiento de tus padres. No puedes cambiar lo que hicieron.
6. Puedes escoger como vas actuar o reaccionar.
7. Diviértete todos los días haciendo algo que te guste.
8. Dí No — cuando sea apropiado.
9. Dí Si — cuando sea apropiado.
10. Has ejercicio con tu familia o amigos. Caminar, correr, andar en bicicleta y nadar reducen los niveles de stress.
11. Come comida saludable y descansa lo suficiente.
12. Juega con tus amigos.
13. Dile a tus familiares y amigos algo que te gusta de ellos.
14. Canta “Puedes sentir tus sentimientos” de la página 44.

**Puedes construir tu vida
De la manera que quieres que sea.**



CUIDA DE TÍ MISMO

Hay personas con las que puedes hablar sobre tu padre que esta en la carcel o prisión. He aquí una lista de las personas a las que puedes decir como te sientes. Puede que puedan responder algunas de tus preguntas.

1. Personal de la prisión o carcel.
2. Tu otro mamá o papá (si esta disponible).
3. Tu padre o madre en la carcel o prisión.
4. Un ministro o rabbi.
5. Un consejero escolar.
6. Un adulto en tu familia actual.

**Tus sentimientos son importantes.
Necesitas hablar sobre ellos, encuentra alguien
en quien confies.**



MI DESEO PARA EL FUTURO

Dibuja to deseo para el futuro.



La segunda parte de este cuaderno de trabajo contiene actividades que puedes hacer para ayudarte a enfrentar tus sentimientos y para divertirte.

Las actividades que te ayudarán:

1. Comparte lo que sientes al tener tu mamá o papá en la cárcel o prisión.
2. Aprende palabras que te ayudarán a entender lo que los adultos están diciendo.
3. Obten un mejor entendimiento de lo que está pasando en la vida de tus padres.

Para hacer esto, usarás:

1. Las palabras en las páginas 39, 40 y 40
2. La tabla de las caras de los sentimientos en la cubierta trasera de este cuaderno.
3. Los mensajes Permisos de las Personas de la página 42.

Ayuda con las Palabras

Desde que tu padre fue a prisión o a la cárcel probablemente habrás escuchado muchas palabras nuevas. La actividad “Ayuda con las Palabras” te ayudará a entender más lo que esas palabras significan.

Hay varias maneras de usar las páginas de las palabras.

1. Puedes usar la lista de palabras como esta o agregar más de tus propias palabras.
2. Puedes copiar las palabras y anotarlas en tarjetones.
3. Puedes copiar las palabras, cortarlas, doblarlas y ponerlas todas juntas o en folder.

Ve a la siguiente página para empezar con la actividad “Ayuda con las Palabras”



Palabras — Pensamientos y Sentimientos en acción

Pensamientos

1. Que cada miembro de la familia escoja una palabra poniendo sus iniciales a un lado de la palabra, escogiendo un tarjetón o escogiendo una de las que están dobladas en el montón.
2. Lee tu palabra en voz alta.
3. Comparte lo que piensas de esa palabra.
4. Comenta lo que sabes de la palabra
 - ¿Dónde has escuchado esa palabra?
 - ¿Qué es lo que piensas de la palabra?
 - ¿Qué es lo que ya sabes de esa palabra?
 - ¿Qué es lo que los demás saben sobre la palabra?
 - Cuenta una historia sobre esa palabra.
 - Preguntas a un adulto sobre esta palabra.

Sentimientos

Si aprendemos a hablar y mostrar nuestros sentimientos honesta y directamente, todos nos sentiremos mejor.

1. Lee tu palabra en voz alta de nuevo.
2. Encuentra una o varias caras en tu tabla de caras de los sentimientos, que muestre que es lo que sientes cuando escuchas la palabra de la que se está hablando.
3. Comparte esos sentimientos con los demás.

Da las palabras que expresen las caras de los sentimientos. Por ejemplo: Me siento impotente sobre mi padre en la cárcel.

Recuerda: No hay respuestas correctas o incorrectas. Dos personas no piensan igual sobre la misma situación.

Acciones

1. Lee los mensajes de “Permisos de las Personas” de la página 42.
2. Escoge uno o varios mensajes que te ayuden a sentirte mejor en este momento. Que otra persona te lea el mensaje.
3. Ve a la página 44 y lee la letra (lirica) de la canción. Después habla del sentimiento en que estabas pensando cuando leíste la letra de la canción (lirica).

Palabras, página 1

Arresto

Sirena

Patrulla policíaca

Comité para Libertad bajo palabra

Años

Meses

Culpable

Inocente

Esposas

Responsabilidad

Reo

Crimen

Carcel

Casa de Transición

Permiso

Cantimplora Botella de agua

Cadena perpetua

Pena de Muerte

Encarcelamiento

Consejero Correccional

Palabras, página 3

Reglas

Policía

Uniforme

Fecha de liberación

Personal

Bajo Libertad Condicional

Radio

Libertad condicional

Celda

Abogado/Jurista

Rejas

Testigo

Castigo

Victima

Corte/Audiencia

Ilegal

Juez

El Patio

Juicio

Encerrado

Palabras, página 2

Homicidio

Vigilante

Asalto

Casa Adoptiva

Robo

Trabajador Social

Armado

Guardia

Ladrón/Ratero

Pistolas

Robo a casa

Cerca/Pared

Secuestrar

Vigilante/Supervisor

Falsificación

Segregación

Incendio premeditado

No contacto

Abuso

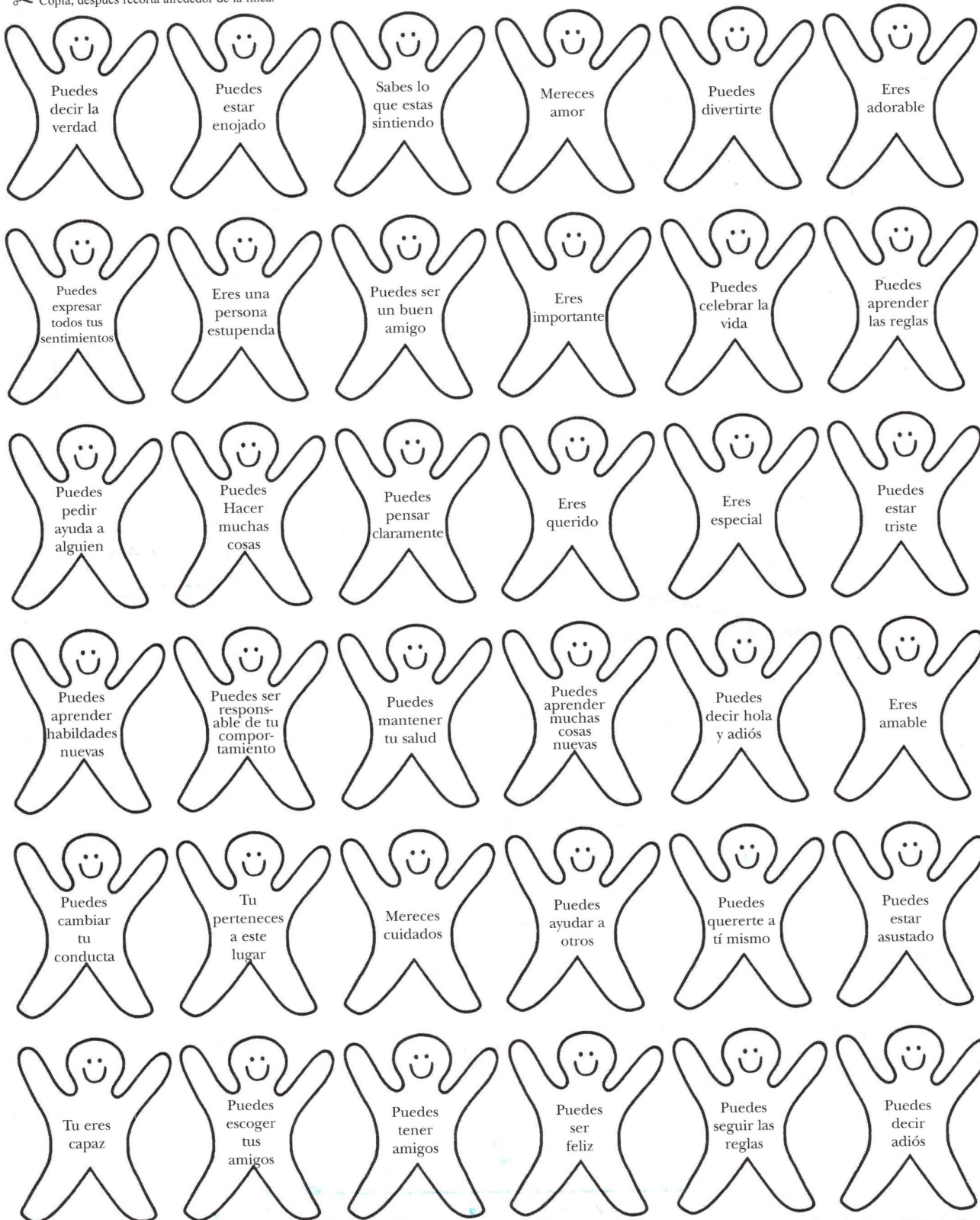
Cuarto para visitas

Abusador Sexual

Visitas

MENSAJES "PERMISOS DE LAS PERSONAS"

✂ Copia, despues recorta alrededor de la línea.



Se permite la copia de este juego

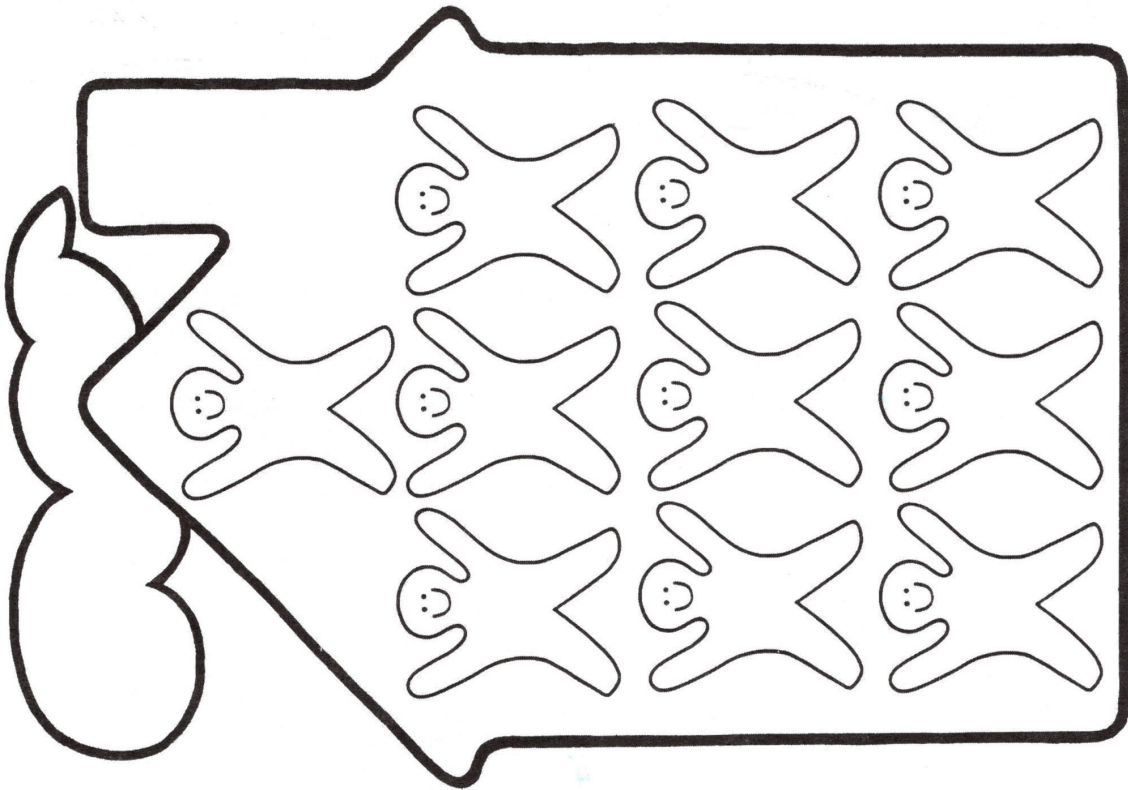
Derechos de Autor © Carle Gesme



1. Dibuja casas "sentir? lo" individuales o has una copia de la que se muestra abajo. Si no tienes un juego de "Permisos de las personas" para cada persona en el juego, has copias de la página 42 y recorta los mensajes.
2. Cada persona llena una casa "sentir? lo" poniendo los "Permisos de las Personas" que el o ella quieren en la casa vacía.
3. Conforme el líder del juego va leyendo en voz alta y al azar los "permisos de las personas" cada jugador va quitando de su casa los que han sido leídos. La primera persona en tener una casa vacía grita, "Sentir? lo!"

✂ Copia y después recorta sobre la línea punteada

CASA SENTIR—LO



Se permite la copia de este juego

PUEDES SENTIR TODOS TUS SENTIMIENTOS

Letra y Música de Darrell Faires, Sr.

Musical score for the song "Puedes Sentir Todos tus Sentimientos". The score is written in 4/4 time and consists of four staves of music. The lyrics are written below the notes. Chords are indicated above the notes.

Chords: C, F, C, Dm, G7, C, F, C, D7, G7, F, C, G7, C, F, C, G7, C.

Lyrics:
Tu puedes Sentir Todos tus Senti Mientos eso esta Bien Tu puedes
Sentir Todos tus Senti Mientos, Toda La noche y Todo El día. Los
Senti Mientos que tu sientes Son Muy Muy Reales. Tu puedes
Sentir Todos tus Sentimientos Ellos son Tuyos Y Ellos son reales

De "SING YES! Developmental Affirmation Songs" por Darrell Faires

© copyright 1988 by Shalom Publications

7225 Berkridge, Hazelwood, MO 63042, (314) 521-6051

Usado con autorización.

Ve la página "Recursos" de este cuaderno para mas canciones de "sentimientos" de Mr. Faires.



Puedes querer a tus padres desde lejos. Puedes usar las siguientes ideas para mantenerte en contacto con tu mamá o papá. También, sugiere a tu mamá o papá que hagan algunas de estas actividades.

Caja de recuerdos

Manten una caja de recuerdos. Cuando recuerdes los tiempos felices que pasaste junto con tu padre, escríbelos y colocalos en la caja. Por la noche saca uno y léelo — disfruta el recuerdo. Comparte el recuerdo con tu padre escribiendoselo en una carta.

Eventos Especiales

Manten una lista de los eventos especiales que celebraste mientras tu padre no estaba. (Por ejemplo: cumpleaños, días festivos, eventos deportivos, programas escolares, etc...) Describe cómo, dónde por qué celebraste ese evento.

Evento Especial	Cómo fue Celebrado	Dónde fue Celebrado	Quien estuvo presente
_____	_____	_____	_____

Dibuja o escribe sobre lo que viste el día de hoy en tu camino a la escuela. Envíalo a tu padre.

Con un lápiz, traza alrededor de tu pie. Di a tu padre que haga lo mismo. Compáren el tamaño. Colorea tu pie — dibújale calcetines chistosos.

Con un lápiz, traza alrededor de tu mano. Di a tu padre que haga lo mismo. Compáren el tamaño. También, dibuja guantes en tus manos.

Envía una carta de dibujos

Substituye una palabra con un dibujo simple.

Querido  ,

Estoy  el día de hoy.

Mírame Crecer — He crecido

Materiales: Cinta para medir
Pluma

Mide tu estatura y márcala en la pared. Cada mes envía o dile a tu padre qué tan alto eres. También, dile cuánto pesas.

O

Cada año en tu cumpleaños tomate una foto en el mismo lugar para mostrarle a tu padre cuánto has crecido.

Escribe una carta o dibuja algo. Recortalo como si fuera un rompecabezas y envíalo a tu padre para que acomode las piezas.

Crea un periódico familiar. Has que cada miembro de la familia escriba lo que esta pasando en sus vidas. Entonces, pide a tu padre que haga lo mismo.

Envía a tu padre una caricatura o una historia divertida que hayas visto en el periódico.

En el cumpleaños de tu padre has una tarjeta para él o ella. Envíasela a él o ella.

Pide a tu padre que busque señales de la primavera, invierno, verano o otoño. Has una lista de las señales que tu veas. Quién puede nombrar más?

Has un dibujo de tu papá o mamá. Has una lista de lo que te gusta de el o ella.

Manten una cuenta regresiva de cuándo tu padre será liberado. Puedes hacer una cadena de papel de los días, semanas o meses que estarán separados. Cada día que pasa, rompe una pieza de la cadena.

Pregunta a tu padre cuál es su color favorito. Anota qué viste en este día que tiene el color favorito de tu padre.

Cada semana escribe una pregunta para que sea contestada por tu padre.

Escribe una carta a tu padre describiendo como te vez el día de hoy (ejemplo, qué traes puesto). Dile que hiciste este día. Has que tu padre te conteste la carta y te diga lo mismo.

Envía un ramo de flores a tu papá o mamá. Puedes dibujar un ramo o cortar fotos de flores de una revista para hacer un ramo.

Escoge un programa de Televisión que les guste a tu padre y a tí. Asegúrate que sea a una hora en que los dos lo puedan ver. Escribe o comenta acerca del programa.

Empieza a hacer un dibujo pero no lo termines. Deja que tu padre lo termine y pídele que te lo envíe de regreso.

Durante los días festivos escribe sobre tus tradiciones favoritas. Has listas de personas, lugares y comida asociadas con esa tradición. Cómo permanecerá igual? Cómo cambiará?

Empieza una “lista favorita” familiar. Pide a cada miembro de tu familia que anoten sus cosas favoritas. Completala y envíala a todos los miembros de tu familia.

Favoritas:	Categoría	Ejemplo
	Programas de Televisión	Los años maravillosos
	Comidas	Pizza
	Películas	
	Canciones	
	Lugares	
	Libros	

Agrega tus propias categorías.

Envía a tu padre un dibujo de cómo te sientes. Usa un color diferente para cada sentimiento que tengas. Obtendrás una “foto de colores” de tus sentimientos. Envíala a tu padre.

Empieza una historia y envíala a tu padre. Pídele que le agregue a tu historia. Continúen enviandosela uno al otro hasta que este completa.

Dibuja tu mano. Envíala a tu padre. Pide a tu padre que dibuje su mano sosteniendo la tuya. Pídele que use un color diferente.

Envía mensajes positivos. Escoge un mensaje de “Permisos de las personas” cada semana. Escribe las formas en que esta semana usaste ese mensaje. Pide a tu padre que haga lo mismo. Compáren su lista.

ALTIBAJOS De Los Sentimientos

• necesitado • celoso • contento • dolido • afortunado • cansado • jugueteón • sorprendido •

especial • estúpido • valiente • indefenso • inteligente • culpable • triste • confiado • rechazado • libre • disgustado

YO SOY /UN/ GANADOR	78	77	76	75	74	73	72
64	65	66	67	68	69	70	71
63	62	61	60	59	58	57	56
48	49	50	51	52	53	54	55
47	46	45	44	43	42	41	40
32	33	34	35	36	37	38	39
31	30	29	28	27	26	25	24
16	17	18	19	20	21	22	23
15	14	13	12	11	10	9	8
COMIENZO	1	2	3	4	5	6	7

despreocupado • avergonzado • miedoso • amoroso • apenado • capaz • triste • excitado • enojado • animado • decepcionado

• despreciado • confianza • solo • feliz • sucio • preocupado • azustado •



© 1985 Carole Gesme
112 Edgewood Ct
Wayzata, MN 55391
(952) 938-9163

Sobre la Autora

Carole Gesme, M.A., CFLE, obtuvo su Maestría de Artes en Desarrollo Humano, del Colegio St. Mary en Winona, Minnesota. Como madre y antigua maestra educación primaria, Carole tiene muchos años de experiencia con niños. Junto con Jean Illsley Clarke, es co-editora de *Ovalos de Afirmación*, co-autora de *Ayuda! Sobre las Drogas para Niños y Padres*, además a creado numerosos juegos terapéuticos incluyendo “Caras de los Sentimientos” “Altas y Bajas de los Sentimientos” y “El Juego del Amor”. También es autora de la serie de libros “Ayuda para los Niños” que incluye entendiendo nuestros sentimientos sobre la guerra, entendiendo nuestros sentimientos sobre el cambio de casa y entendiendo nuestros sentimientos por tener un padre en la prisión. Carole trabaja como Asesora en Dependencia Química de grupos individuales y organizaciones y como Educadora de la Vida Familiar. Tiene dos hijos y dos nietos.

Sobre la Asesora

Michele Kopfmann es la Directora del Programa de Paternidad/Familia de la Correccional de Minnesota en Shakopee, Minnesota. Ha estado ahí desde 1984. Se graduó de la Universidad de Minnesota en 1981 como Licenciada en Psicología y Bienestar Social. Antes de trabajar con las mujeres y niños en la Correccional de Shakopee, trabajo con los jóvenes en la una Correccional Juvenil del Condado. Sus años en correccionales la han enfocado en la familia y correcciones. Esta casada y tiene dos hijos.