



# ENCERRADO CON MIS EMOCIONES

AUTORA  
KARINA MENDEZ

Desde hace un par de meses nuestra vida cambió, algo extraño pasa en el mundo... *¡una pandemia!*

En noviembre del 2019 surgió un nuevo virus, llamado "COVID-19"...

*¿eso ya lo sabías?*



Una pandemia es cuando muchas personas se contagian de una nueva enfermedad.



Las autoridades dicen que para cuidarnos, debemos quedarnos en casa hasta que los riesgos de enfermarnos bajen.

Así que por ahora no podemos hacer muchas actividades como:

ir al parque...





Jugar con nuestras amigas y amigos...



O ir a la escuela,





Y esto puede estar causándote  
muchas emociones...



A veces las emociones pueden ser complicadas,  
porque siempre vienen acompañadas de otras...





Eso es algo normal, le pasa a todas las personas...



Y si las vivimos con inteligencia, sabremos reconocer cada una y acomodarla en su lugar.

Alegría nos visita en momentos felices...

siempre nos recuerda disfrutar lo que  
nos gusta.





Calma puede ser nuestra mejor amiga, cuando ella llega nos sentimos en paz...



a Calma le gusta el viento... respira profundo, ella siempre aparecerá si haces esto.



Tristeza nunca quiere perder, nos hace recordar lo que nos gustaba y ya no está...



no te preocupes, solo necesitas abrazarla, despedirla y dejarla ir.



Miedo grita muy fuerte...



nos alerta de algún peligro, o nos recuerda que necesitamos sentirnos seguros, Ino lo escondas o lo ignores!

A Enojo le gusta tener el control, explota como volcán y arde como fuego...



pero no es malo, nos dice que algo no nos gusta o que se ha cometido una injusticia.

Así como estas, existen  
muchísimas más emociones.

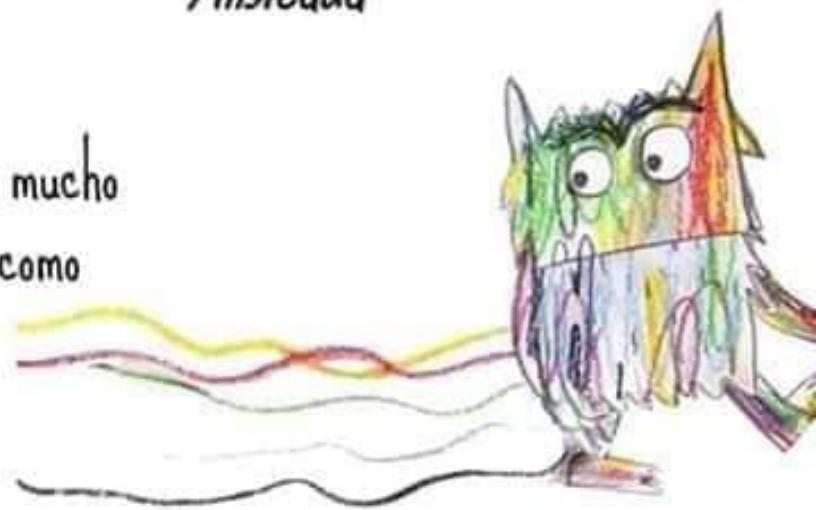
Algunas pueden gustarte más que  
otras, pero todas son importantes  
en tu vida.



Con todo lo que está pasando en el mundo, puedes estar sintiendo algunas emociones que no te gusten tanto como:

## *Ansiedad*

Cuando Ansiedad está cerca nos cuesta mucho encontrar a Calma, pero... ¿recuerdas como podemos llamarla?.







les irá la  
que es  
ta q

son y to  
tra y to

Ansiedad es como la lluvia que cae lentamente, y si no para, puede causar un mar gigante de emociones y sensaciones como...

Que no puedes respirar,



O que respiras muy rápido...

Que te duele y aprieta la pancita,



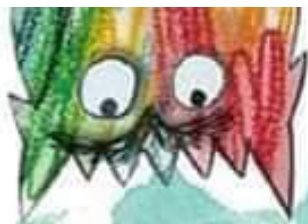
O tu cabeza da mil vueltas y duele...

Que tu cuerpo se pone duro como una estatua y tu pecho se aprieta,

Y pesadillas al dormir.



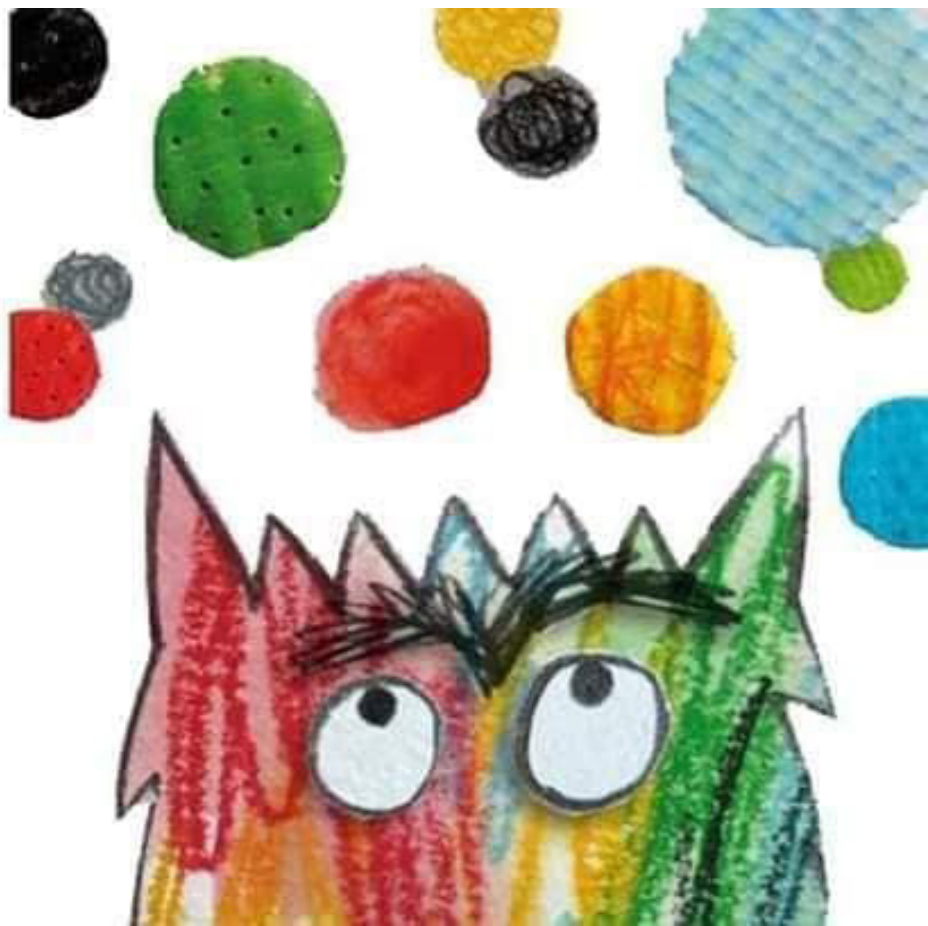




¿Lo has sentido estos días en casa?

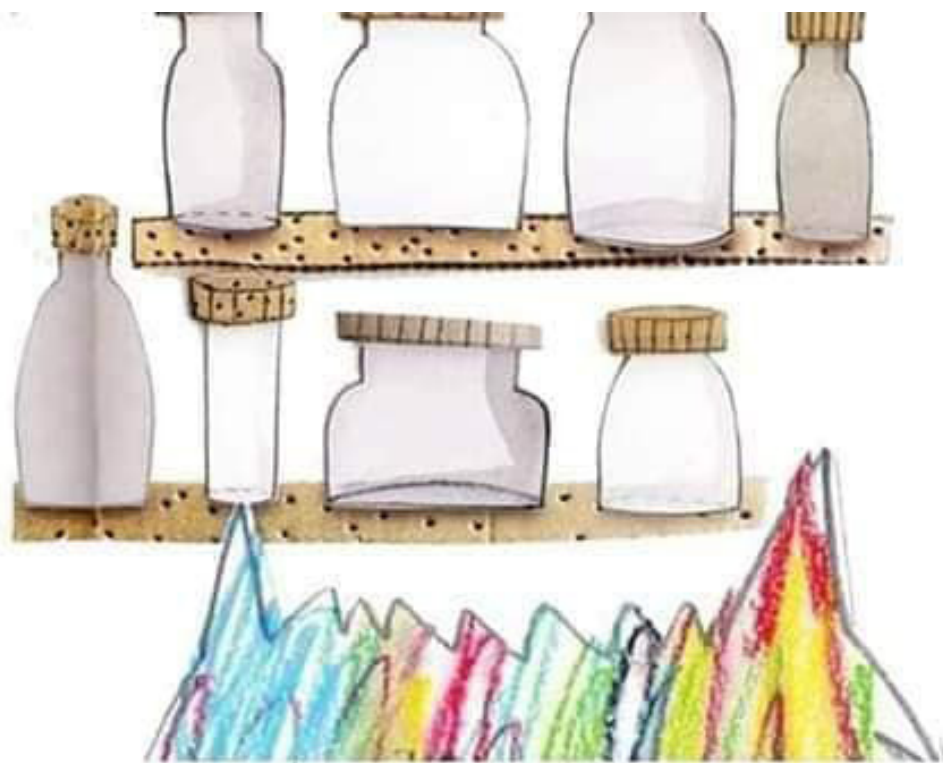


Sé que puedes preguntarte  
para que nos sirve esta  
emoción, parece extraño que  
exista Ansiedad, pero...



Por eso es tan importante conocerlas bien, y la mejor forma de hacerlo es dejarnos sentir todas y cada una...





Estar en casa es una buena oportunidad para aprender de ellas...



Así, cuando puedas salir de nuevo a hacer todo lo que te gusta, también serás una persona más fuerte, que domina sus emociones y las acomoda en su lugar.





A las madres, padres y tutores:



Involucrarnos en el desarrollo emocional de nuestras niñas y niños es tan importante como darles una buena educación, los prepara mejor para la escuela y previene conductas negativas (como la delincuencia, las adicciones, etc.).

Además, en un futuro serán mejores enfrentando crisis y problemas, así como adultos empáticos, capaces de ver la vida desde una perspectiva más abierta y en pro de una sana convivencia.

Por último, es necesario agregar que las niñas(os) no sólo aprenden en los salones de clases, también lo hacen desde casa, si les hablamos sobre lo que sentimos, las(os) invitamos a compartir lo que ellas(os) sienten y procuramos el mejor ambiente familiar posible, les estamos otorgando bienestar emocional y la oportunidad de crecer siendo niñas y niños felices.





Fin.



# ¡GRACIAS!

Br. Karina Méndez Ramírez  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

Imágenes tomadas del libro: el monstruo de colores de la autora Anna Llenas