



# LA HISTORIA DE LA OSTRA Y LA MARIPOSA:

## EL CORONAVIRUS Y YO.



ANA M GOMEZ  
DERECHOS DE AUTOR © ANA M GOMEZ, 2020  
DISEÑADO POR SERGIO AGUIRRE



**¿SABES LO QUE LAS  
OSTRAS HACEN CUANDO  
ALGO QUE LES MOLESTA Y  
LES IRRITA LLEGA A SUS  
VIDAS?**



**¡ELLAS USAN PODERES ESPECIALES  
PARA CUBRIR LO QUE LES “MOLESTA”,  
CON CAPAS Y CAPAS DE “ALGO MUY  
PODEROSO” HASTA QUE LO  
CONVIERTEN EN UNA PERLA!**




**¿Y SABES QUÉ HACEN LAS  
ORUGAS CUANDO DEBEN  
PASAR POR CAMBIOS Y COSAS  
DIFÍCILES?**

**PASAN TIEMPO CONSIGO  
MISMAS DENTRO DE UN  
CAPULLO Y SE TRANSFORMAN  
EN UNA MARIPOSA. ¡EN SU  
MOMENTO MÁS DIFÍCIL, DE  
HECHO LA ORUGA ESTÁ  
CONSTRUYENDO SUS ALAS!**





**EL CORONAVIRUS HA LLEGADO A NUESTRAS VIDAS, NO SÓLO PARA TI, SINO TAMBIÉN PARA LAS PERSONAS DE TODO EL MUNDO. SIN EMBARGO, NOSOTROS PODEMOS HACER LO QUE HACE LA OSTRA Y CREAR UNA PERLA DE ESO, O HACER LO QUE HACE LA ORUGA Y CONSTRUIR NUESTRAS ALAS.**

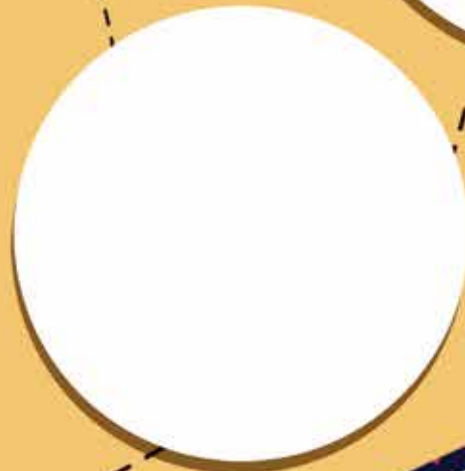
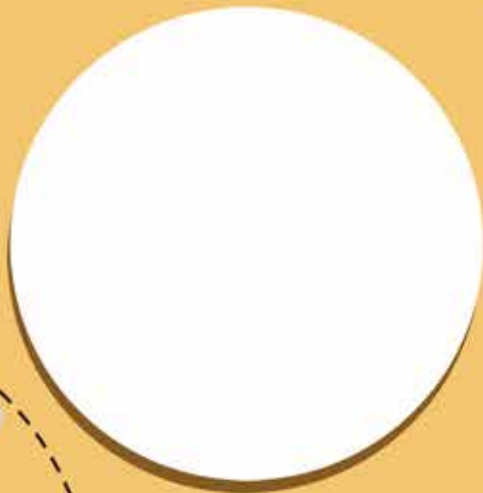
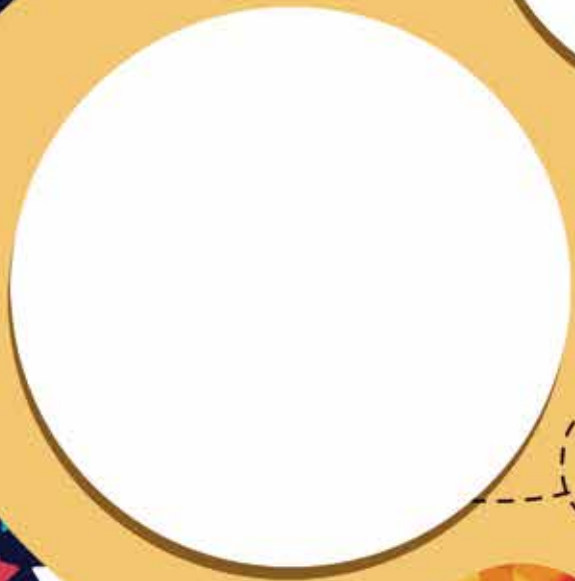
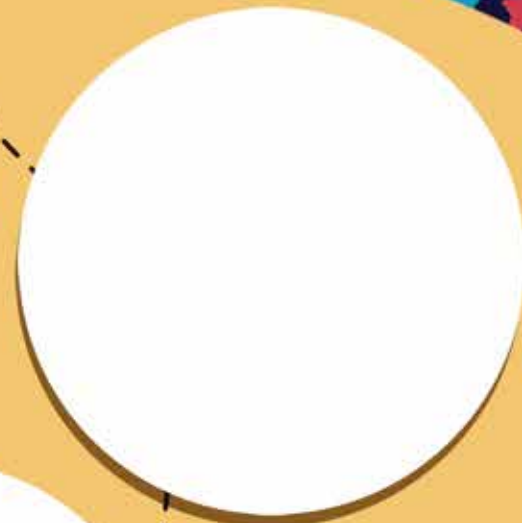
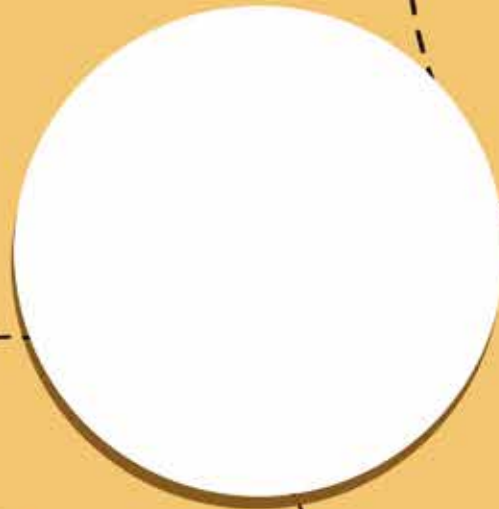
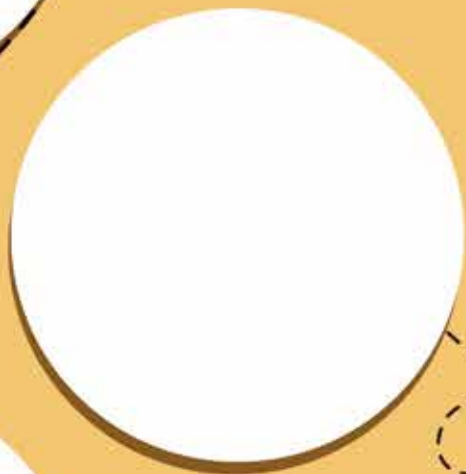
A cartoon illustration of a girl with brown hair, wearing glasses and a green hat. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. Surrounding her head are numerous yellow emojis with various facial expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The background is light orange with white stars and clouds. A white arrow points from the text towards the girl's face.

**TENER QUE LIDIAR CON  
COSITAS "FEAS", PUEDE  
TRAER MUCHAS EMOCIONES,  
PENSAMIENTOS Y  
SENSACIONES EN NUESTRO  
CUERPO.**

**PODRÍAMOS SENTIRNOS SOLOS, ASUSTADOS, ENOJADOS O FRUSTRADOS.  
PODRÍAMOS SENTIRNOS TRISTES PORQUE EXTRAÑAMOS AMIGOS O  
FAMILIA. PODRÍAMOS TENER PENSAMIENTOS CONFUSOS Y NUESTROS  
CUERPOS PODRÍAN SENTIRSE MUY TENSOS.**

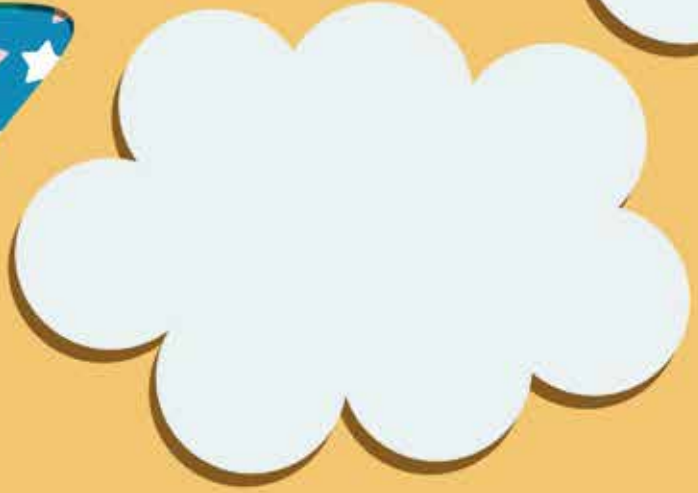
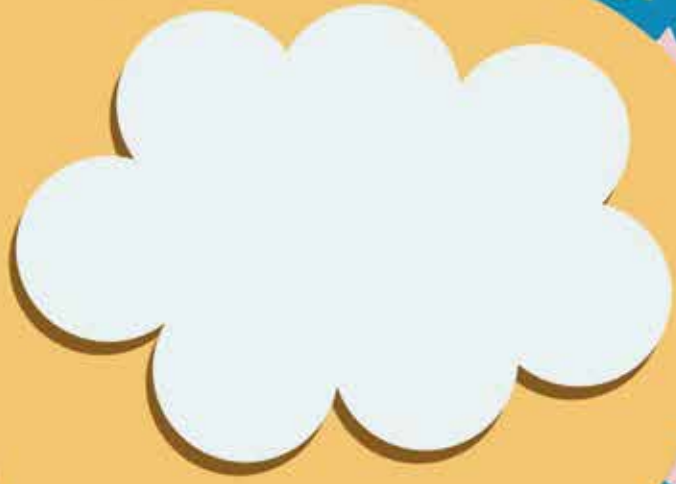
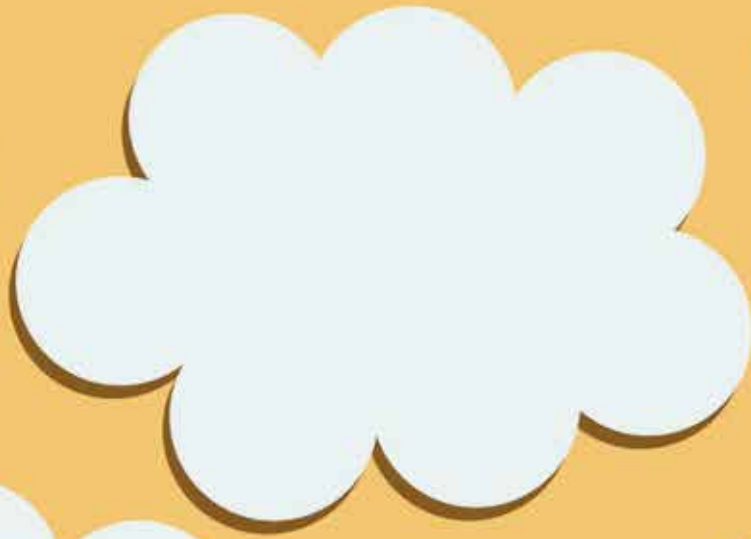


**LAS EMOCIONES DEBEN SALIR  
Y CONTAR SUS HISTORIAS.  
¿PUEDES DIBUJAR TUS  
EMOCIONES AHORA?**





**ESCRIBAMOS Y DIBUJEMOS LOS  
PENSAMIENTOS QUE ESTÁS TENIENDO  
AHORA:**

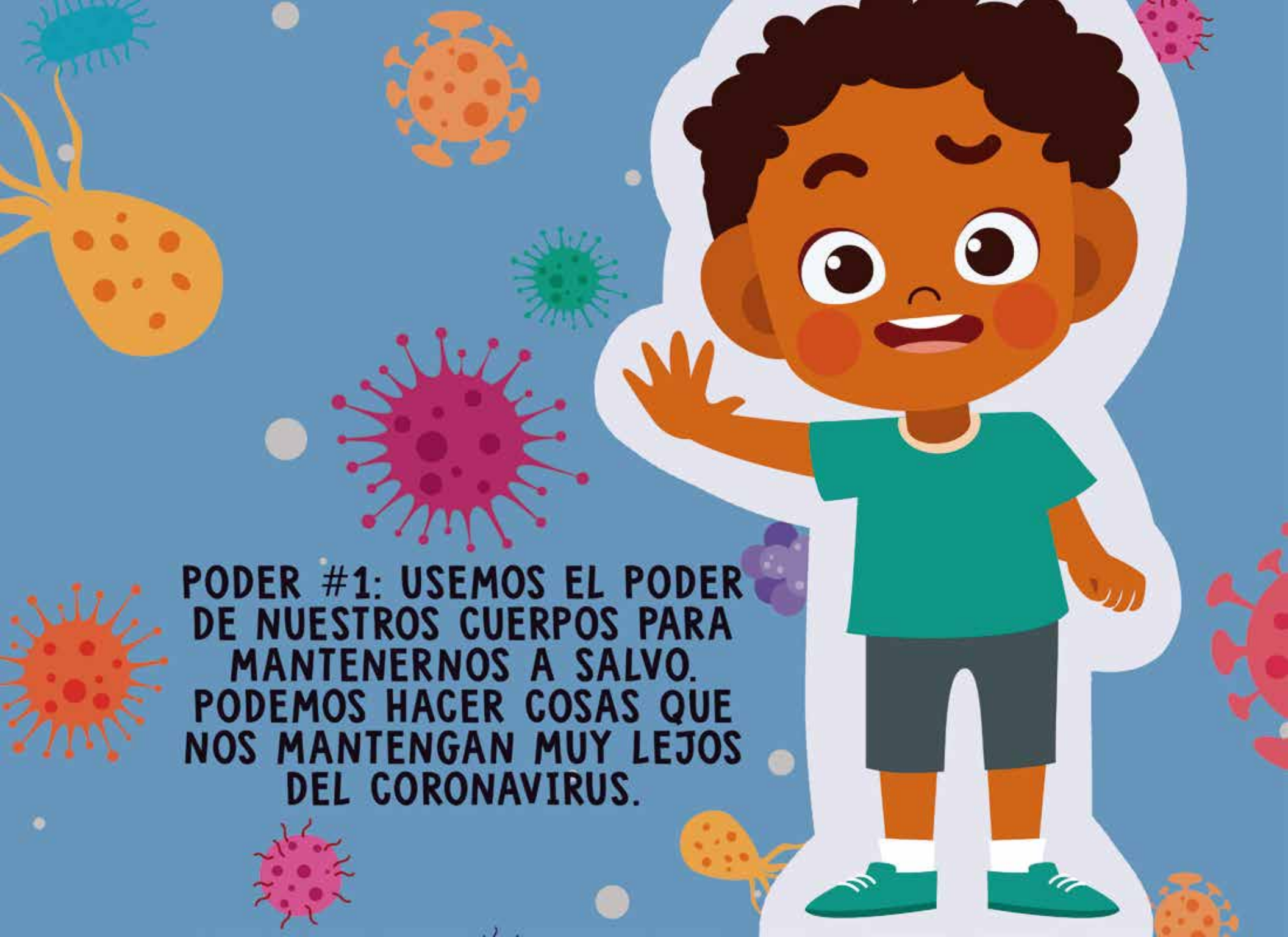


**DIBUJEMOS LAS EMOCIONES Y  
SENSACIONES QUE TIENES EN TU  
CUERPO. ¿TU CUERPO SE SIENTE COMO  
UN FIDEO, O DURO COMO UNA ROCA?  
¿SE SIENTE LIGERO O PESADO? ¡VAMOS  
A ESCUCHAR LO QUE ESTÁ DIGIENDO TU  
CUERPO!**



**¡CUANDO NO NOS  
SENTIMOS BIEN PODEMOS  
HACER LO QUE HACE LA  
OSTRA! PODEMOS USAR  
NUESTROS PODERES Y  
CREAR NUESTRAS PROPIAS  
PERLAS. ¡VEAMOS CÓMO  
PODEMOS USAR NUESTROS  
PODERES!**





**PODER #1: USEMOS EL PODER  
DE NUESTROS CUERPOS PARA  
MANTERNOS A SALVO.  
PODEMOS HACER COSAS QUE  
NOS MANTENGAN MUY LEJOS  
DEL CORONAVIRUS.**



**PODER #2: PODEMOS VISITAR  
NUESTRAS EMOCIONES PARA  
ESCUCHAR LO QUE DICEN SUS  
VOGES.**

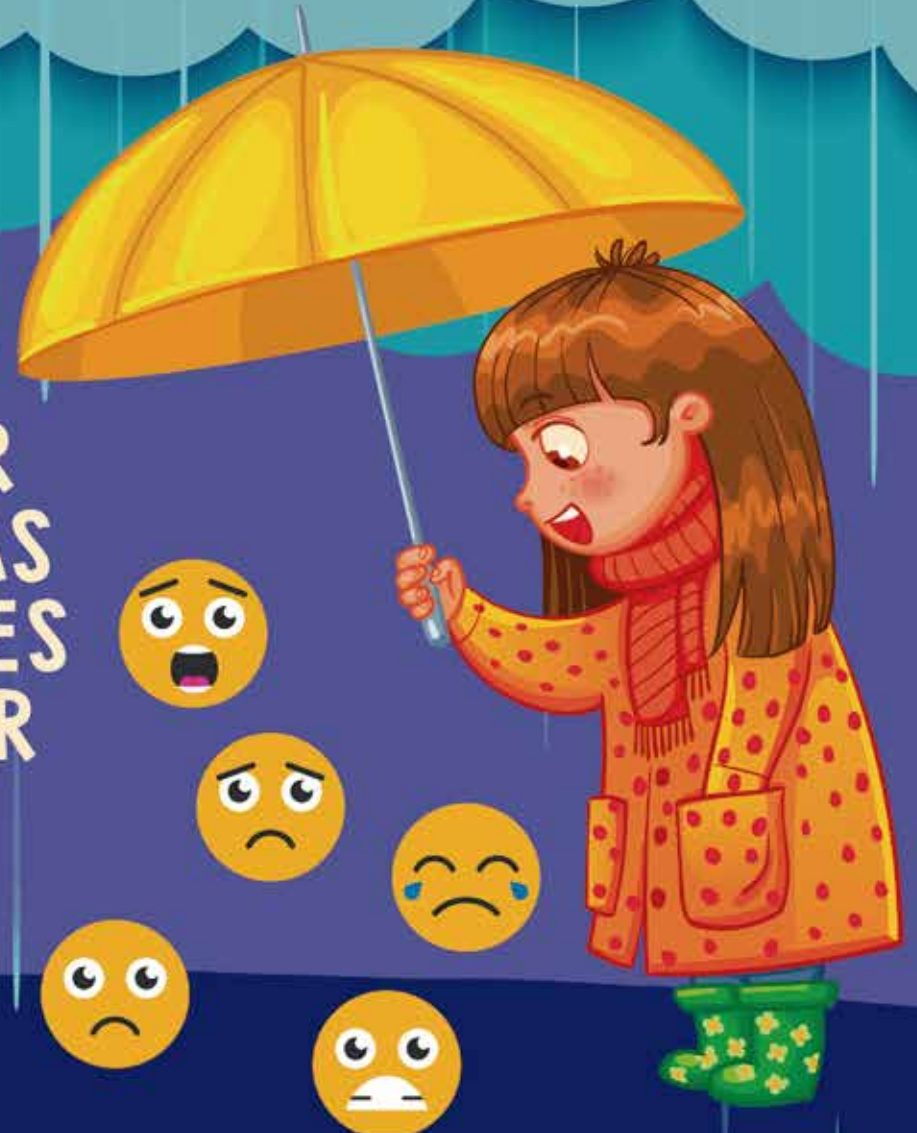
SI NUESTRAS EMOCIONES ESTÁN  
CRECIENDO MUCHO, ESTÁN MUY  
CALIENTES O MUY FRÍAS, PODEMOS HACER  
COSAS PARA ENFRIARLAS O CALENTARLAS.




The image features a light purple background decorated with yellow and blue stars and sparkles. On the left, a cartoon man with a large black beard and mustache is upside down, wearing a blue shirt and smiling with his mouth open. On the right, a cartoon boy with black hair and a blue shirt is smiling. In the center, there is a block of text in a bold, black, sans-serif font.

**IGNORAR LAS  
EMOCIONES NO NOS  
AYUDA. RECUERDA,  
LAS EMOCIONES SON  
MENSAJERAS Y  
ENTRE MÁS LAS  
ESCUCHAMOS Y  
HABLAMOS DE  
ELLAS, A LA LARGA,  
¡NOS SENTIREMOS  
MEJOR!**

**PODER#3: PODEMOS SER  
AMABLES Y AMOROSOS/AS  
CON NUESTRAS EMOCIONES  
Y TENER COMPASIÓN POR  
ELLAS.**





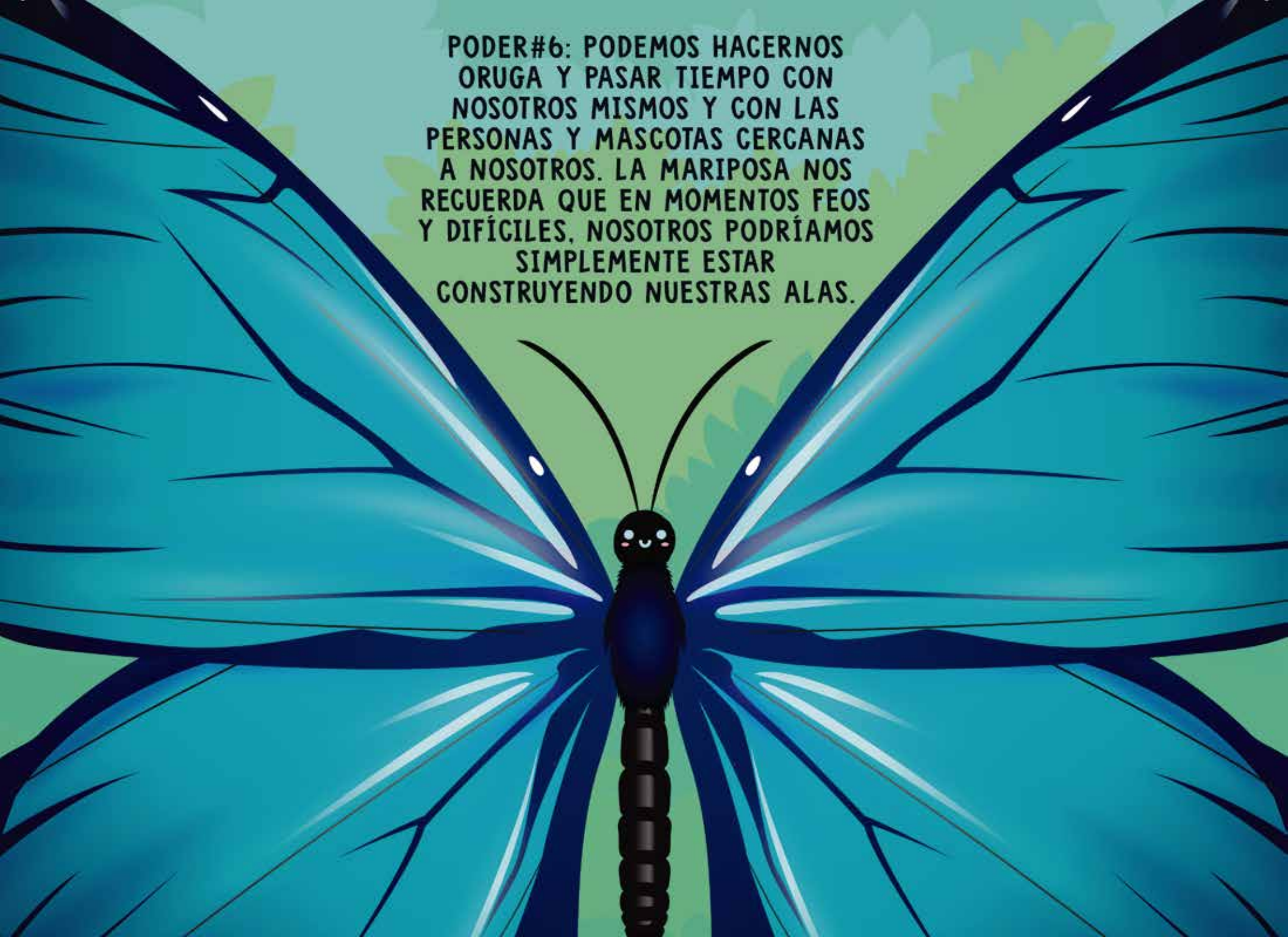


**PODER #4: PODEMOS VISITAR NUESTRAS NECESIDADES Y LO QUE NOS HARÍA SENTIR MEJOR: ¿NECESITAMOS UN ABRAZO? O ¿ALGUIEN QUE NOS DIGA QUE LAS COSAS ESTARÁN BIEN? ¿NECESITAMOS HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFIAMOS?**

**PODER #5: PODEMOS USAR EL PODER DE LA RESPIRACIÓN.  
RESPIRAR NOS PUEDE AYUDAR A CALMAR NUESTRAS  
MENTES, CORAZONES Y CUERPOS.**



**PODER#6: PODEMOS HACERNOS  
ORUGA Y PASAR TIEMPO CON  
NOSOTROS MISMOS Y CON LAS  
PERSONAS Y MASCOTAS CERCANAS  
A NOSOTROS. LA MARIPOSA NOS  
RECUERDA QUE EN MOMENTOS FEOS  
Y DIFÍCILES, NOSOTROS PODRÍAMOS  
SIMPLEMENTE ESTAR  
CONSTRUYENDO NUESTRAS ALAS.**



**PODER #7: TAL VEZ PODEMOS ENCONTRAR ESPACIO PARA CONECTARNOS CON NUESTRO "EQUIPO DE AYUDANTES." ¿PUEDES DIBUJAR O ESCRIBIR A QUIÉNES QUIERES TENER EN TU EQUIPO? ¿UNA PERSONA, MASCOTA, AMIGO/A, SUPERHÉROE O ALGUIEN CON QUIEN TE SIENTAS SEGURO/A PARA QUE SEA PARTE DE TU GRUPO?**



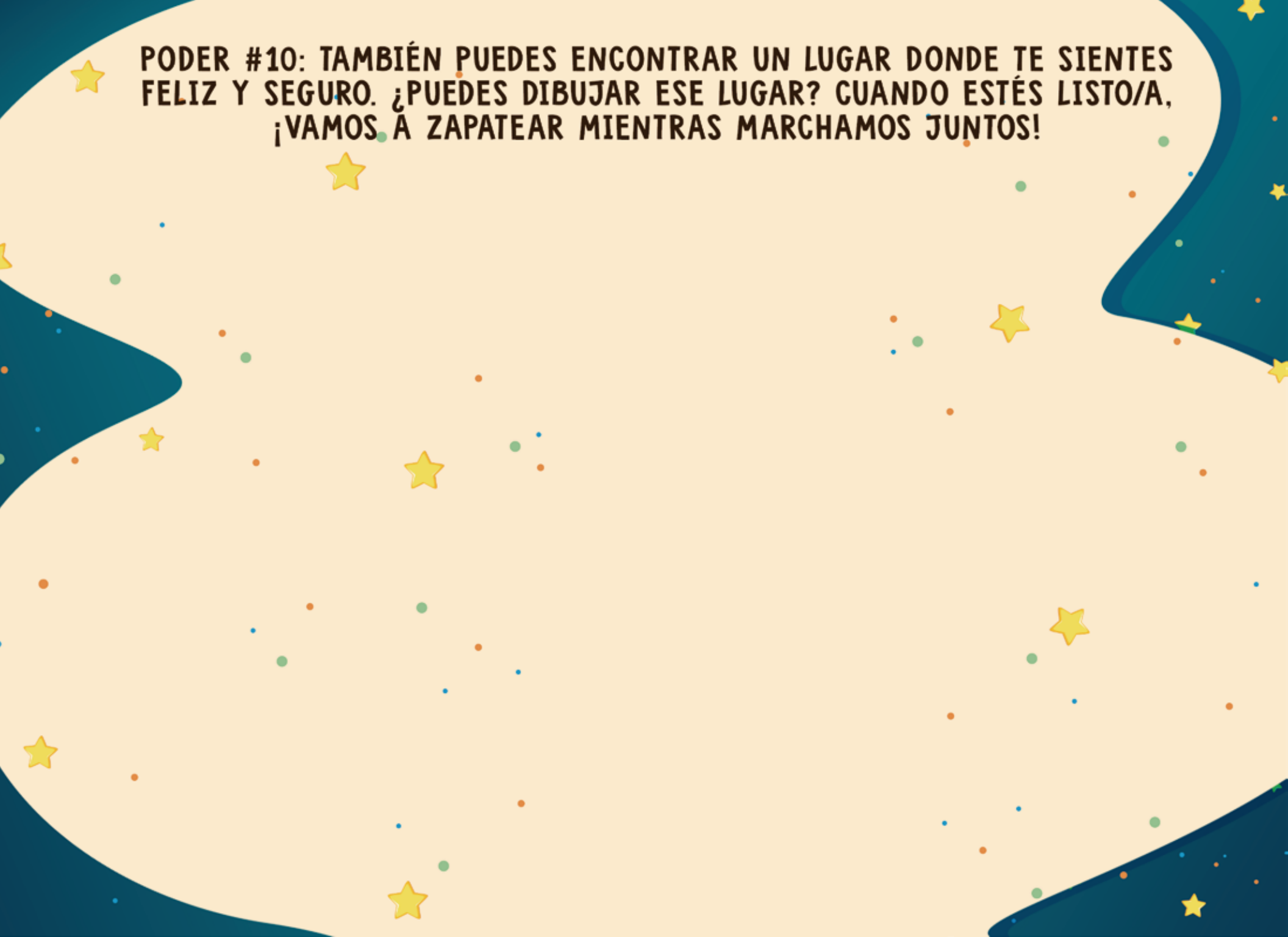
An illustration of a person's hands held together in front of their chest, forming the shape of a butterfly. The hands are light pink, and the butterfly's wings are orange and yellow. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is dark blue with small white stars. The text is written in white capital letters at the bottom of the image.

**PODER #8: ENTONCES PUEDES USAR EL BAILE DE LA MARIPOSA, CRUZANDO TUS MANOS SOBRE TU PECHO Y HACIENDO GOLPECITOS DE IDA Y VUELTA.**



**PODER #9: PUEDES BAILAR  
COMO UN GORILA MIENTRAS  
PIENSAS SOBRE UN MOMENTO  
FELIZ. VAMOS A TOCARNOS EL  
PECHO DE UN LADO AL OTRO,  
COMO UN GORILA.**

**PODER #10: TAMBIÉN PUEDES ENCONTRAR UN LUGAR DONDE TE SIENTES FELIZ Y SEGURO. ¿PUEDES DIBUJAR ESE LUGAR? CUANDO ESTÉS LISTO/A, ¡VAMOS A ZAPATEAR MIENTRAS MARCHAMOS JUNTOS!**





PODER #11: ¡PODEMOS  
CANTAR, PODEMOS  
TARAREAR, PODEMOS  
BAILAR O PODEMOS  
SALTAR!



PODER #12: PODEMOS CONECTARNOS A TRAVÉS DE NUESTROS CORAZONES.



**TODOS LO QUE NECESITAMOS HACER ES IMAGINARNOS UN HILO ESPACIAL Y MUY LARGO, QUE VA DESDE NUESTRO CORAZÓN, HASTA LOS CORAZONES DE LAS PERSONAS QUE AMAMOS.**





PORQUE EL MÁXIMO PODER  
QUE TENEMOS, ES QUE  
PODEMOS AMARNOS A  
NOSOTROS MISMOS Y A LOS  
QUE NOS RODEAN. EN  
MUCHOS LUGARES  
ALREDEDOR DEL MUNDO, NO  
PODEMOS TOCARNOS LOS  
UNOS A LOS OTROS O ESTAR  
CERCA DE NUESTROS AMIGOS  
Y NUESTRA FAMILIA, SIN  
EMBARGO, SÍ PODEMOS  
LLEVARLOS Y MANTENERLOS  
EN NUESTROS CORAZONES.



REGUERDA: TENEMOS MUCHOS PODERES  
ESPECIALES DENTRO DE NOSOTROS.

**NO ESTAMOS SOLOS, PODEMOS  
UNIRNOS Y USAR TODOS  
NUESTROS PODERES EN  
CONJUNTO, CONSTRUIR NUESTRAS  
ALAS Y CREAR MUCHAS PERLAS  
JUNTOS.**

AHORA, VAMOS A CREAR LA CANCIÓN DE LA OSTRA Y LA MARIPOSA.  
PODEMOS INVITAR A TODAS NUESTRAS EMOCIONES PORQUE AUN CUANDO  
ESTEMOS TRISTES O ASUSTADOS, AUN PODEMOS CANTAR JUNTOS/AS!  
RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO/A, TODOS ESTAMOS EN ESTO JUNTOS/AS!





**ANA M. GOMEZ**

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**

Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**  
**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**  
**[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

Este libro presenta estrategias de otros autores:  
El abrazo de la mariposa (Lucina Artigas)  
El equipo de ayudantes (Ricky Greenwald)