



# Grandiosa Guía de Gizmo



para la Salud  
Mental

Introducción a la primera infancia

## Libro de actividades

# Índice

Notas para los padres ..... Pages 3-5

Introducción a la salud mental ..... Page 3

Cuidar los sentimientos ..... Page 4

Adultos de confianza: Consejos para hablar sobre salud mental ..... Page 5

Relato orientado para maestros/visitas ..... Page 6-14

Actividades infantiles ..... Page 15-27

Recursos adicionales ..... Page 28

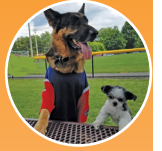


Este símbolo indica una actividad que debe realizarse con un adulto



# Introducción a la salud mental de niños pequeños

Este libro de actividades ayudará a los niños a aprender a **reconocer y responder a sus emociones**. Tiene actividades divertidas para presentar emociones comunes y promueve la salud mental a través de actividades que los niños pueden hacer solos o con usted. **Las páginas en las que un niño puede necesitar la ayuda de un adulto con instrucciones o una actividad realizada en conjunto tendrá esta imagen en el margen superior derecho:**








**Del mismo modo que es importante cuidar la salud física, también es importante cuidar la salud mental y emocional prestando atención a **SENTIMIENTOS**, **PENSAMIENTOS**, y **ACCIONES**, y ocupándose de ellos.**

Nunca es demasiado temprano para comenzar: los niños comienzan a comprender sus propias emociones y las de los demás entre **los 3 y los 5 años**. Incluso pueden sufrir depresión y otros problemas de salud mental. Por eso es tan importante enseñar a los niños pequeños **habilidades de afrontamiento** que puedan usar para cuidar su salud emocional y pedir ayuda cuando la necesiten. Los niños pueden aprender a **regular sus emociones** y superar momentos difíciles con **actividades positivas** y habilidades de afrontamiento como las de este libro de actividades. **Los padres, las personas que los cuidan y otros adultos cercanos desempeñan un papel esencial** para ayudarlos a aprender y practicar estas habilidades, entrenarlos en el manejo de emociones y comportamiento, modelar habilidades de afrontamiento saludables y proporcionar una relación de apoyo en la que se sientan seguros y respaldados para expresar sus sentimientos.




## ¿Cómo puede saber si un niño pequeño tiene dificultades con su salud mental?

Hay señales clave que puede observar, como cambios en los siguientes aspectos:

-  **Sueño**
-  **Apetito**
-  **Nivel de Actividad**
-  **Ánimo**, como estar más enojado o irritable, parecer menos alegre de lo habitual o mostrar menos disfrute de las actividades que generalmente les gustan
-  **Comportamiento**, como un aumento de las rabietas, problemas para llevarse bien con los compañeros o dificultad para cooperar con los adultos

Al atender la salud mental y el bienestar de los niños pequeños, habrá momentos en los que será necesario obtener el apoyo de un profesional médico o de salud mental. Algunas cosas a buscar son el comportamiento desafiante que es excesivo en comparación con las normas esperadas culturalmente y de desarrollo.

## Pueden ser conductas que:

-  **Limitan la participación de un niño o una familia en actividades o rutinas cotidianas.**
-  **Limitan la capacidad de un niño para aprender y desarrollar habilidades nuevas.**
-  **Interfieren con el progreso del desarrollo de un niño.**

Cuando un niño o una familia sufre un evento traumático o estrés traumático continuo, como violencia, la muerte de un ser querido o experiencias con riesgo de muerte, también puede ser necesario buscar apoyo de profesionales de la salud mental.

Cuando se necesita la ayuda de un profesional, los pediatras, los profesionales de la salud mental y los programas de Consulta de Salud Mental para la Primera Infancia son buenos recursos.

**Obtenga más información sobre cómo encontrar el apoyo adecuado para su hijo en la sección de recursos al final de este libro.**



# Cuidar los Sentimientos

Su hijo puede aprender formas de calmarse o distraerse cuando se siente enojado, triste o preocupado. Algunas cosas que su hijo puede hacer solo para ayudarse con sus sentimientos incluyen colorear, abrazar a un animal de peluche o hacer un ejercicio de respiración.

La mayoría de estas actividades involucran juegos u otras cosas que a los niños les gustan y que ya saben hacer. Algunas actividades implican **ACTIVIDADES DE CONCIENCIA PLENA** que calman la mente y el cuerpo y ayudan a enfocar los pensamientos en el momento presente.

Usted puede ayudar a su hijo a aprender y usar estas estrategias y habilidades de afrontamiento. Los niños necesitan adultos **SEGUROS, TRANQUILOS, y COMPRESIVOS** para ayudarlos a identificar sus emociones y entrenarlos en elegir formas saludables de afrontamiento. Usted puede ayudar a su hijo a practicar estas habilidades y recordarle estas herramientas si parece estar teniendo dificultades. Como los niños aprenden con el ejemplo, otra forma poderosa en que su hijo puede aprender estas habilidades es observándolo a usted también. Cuando usted se sienta abrumado o estresado, practique usar sus propias estrategias de atención plena y distracción, como las siguientes. Hable con su hijo sobre cómo está usando usted estas estrategias cuando las usa, para que su hijo pueda ver cómo usted se ayuda a sí mismo.

Reconocer qué está pensando y cómo se está sintiendo, y luego hacer algo que le aporte la tranquilidad que necesita.

Escuchar música.

Recibir un abrazo, dar un abrazo.

Tomar un poco de sol.

Caminar por la naturaleza.

Respirar profundo cinco veces.

Meditar, rezar, quedarse quieto un momento.

Formas sencillas de calmar el cuerpo y la mente.



Es importante apoyar no solo el bienestar de su hijo, sino también el suyo propio.

Puede encontrar recursos y actividades para apoyar su propio bienestar en

<https://www.gizmo4mentalhealth.org/adults>

Comprométase a cuidar su salud mental, priorice el control de sus sentimientos y complete el plan de salud mental para conocer los pasos a seguir cuando su salud mental necesite atención.








# Adultos de confianza

Los niños necesitan un adulto que se preocupe por ellos y los apoye, y con quien se sientan seguros al hablar si están pasando por un momento difícil. Cuando tienen una relación positiva con al menos un adulto, eso los ayuda a sobrellevar la situación y a mantenerse saludables en momentos y experiencias difíciles.

Hay muchas maneras de construir una relación positiva con su hijo y ayudarlo a sentirse más cómodo al hablar con usted sobre sus sentimientos. **ESCUCHAR** y **MANTENER LA CALMA** cuando su hijo está molesto o portándose mal, y mostrarle que usted se preocupa por cómo se siente le demuestra que usted es una persona segura con quien compartir sus sentimientos, ahora y cuando surjan.

## Los niños pequeños pueden necesitar su ayuda para comprender cómo se sienten.






-  Es posible que su hijo tenga sentimientos fuertes, pero que no comprenda lo que está sucediendo y que no pueda explicar cómo se siente. Si su comportamiento o sus expresiones faciales parecen ser de molesto/enojado/asustado, usted puede ayudarlo a ponerle nombre a sus sentimientos diciendo: “Parece que te sientes enojado (o triste/asustado)”.
-  Su hijo podría decirle algo como: “Estoy enojado/triste”. Puede preguntarle qué lo hace sentir de esa manera y qué lo ayudaría (por ejemplo, respirar juntos, recibir un abrazo, hacer alguna tontería).
-  Su hijo podría decir: “No se cómo me siento” o “No me gusta cómo me siento”.
  -  Si usted cree que se siente de cierta manera, puede decirle que usted está muy contento de que le haya dicho cómo se siente y luego decirle lo que usted observa para ayudarlo a aprender a identificar sus sentimientos. Puede decirle: “Veo que tienes el entrecejo fruncido y los brazos cruzados. Pareces estar enojado” o “Pareciera que vas a llorar. Te ves triste”.
  -  Usted puede hacerle preguntas como: “¿Qué sientes en el cuerpo?”, “¿Ha sucedido algo que te hizo sentir de esta manera?” o “¿Qué crees que podría ayudarte a sentirte mejor?”.



Para obtener más consejos sobre cómo hablar con los niños sobre la salud mental, visite <https://www.gizmo4mentalhealth.org/adults>

Intente practicar hablar de los sentimientos con su hijo. Usted puede ayudarlo a practicar decirle lo que siente y pedir ayuda, o pueden practicar juntos usando juguetes, muñecos de peluche o un espejo.

Estas son algunas actividades que usted y su hijo pueden probar:

-  Cuando note que su hijo se siente de cierta manera, puede preguntarle cómo le diría lo que siente.
-  Use muñecos de peluche o juguetes y pídale que practique decir cómo se siente y pedir ayuda.
-  Cuando usted esté leyendo un libro o viendo un programa con su hijo y un personaje se sienta enojado, triste o preocupado, pueden hablar sobre lo que podría decirle a un adulto de confianza para compartir cómo se siente y pedir ayuda.
-  A los niños más pequeños que tal vez no pueden expresar sus sentimientos con palabras, puede decirles qué observa usted en su rostro y su cuerpo, qué sentimiento le parece a usted que es y entrenarlos para que usen una habilidad, se tomen un descanso, abracen a un muñeco de peluche o cualquier otra cosa que puedan necesitar para controlar sus sentimientos.
-  Si su hijo parece abrumado o inseguro de lo que siente, puede decirle: “A veces, cuando tienes sentimientos muy fuertes, es confuso y puede ser difícil decirle a un adulto cómo te sientes. Hagamos una pausa, respiremos lento y profundo, y paremos un poco para que puedas pensar e intentar decirme lo que estás sintiendo.”

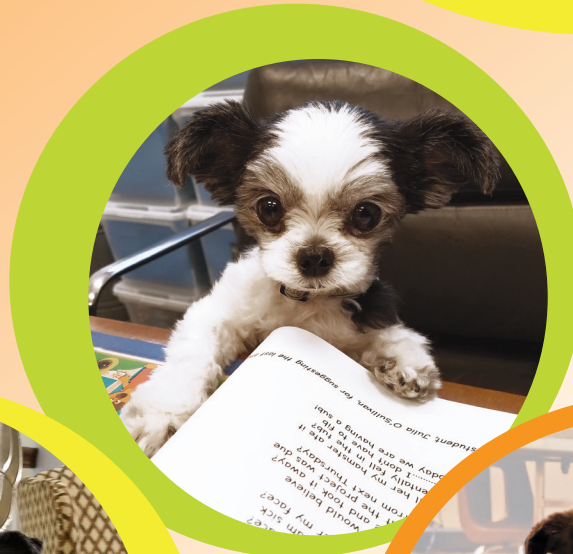
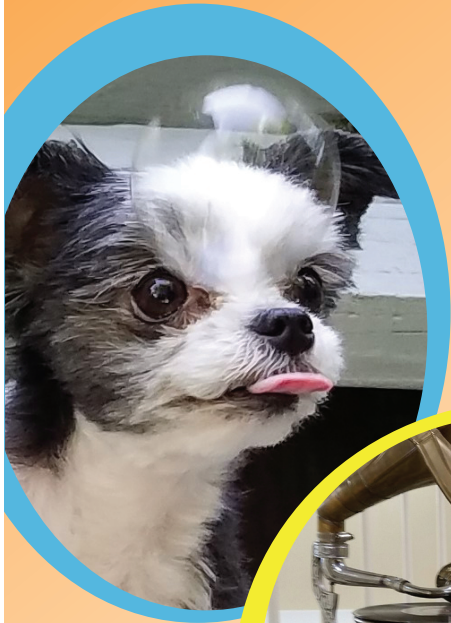


# ¡Hola! Me llamo Gizmo.

Soy un perro de terapia. Eso significa que visito escuelas y otros lugares para ayudar a la gente que se siente triste, enojada o preocupada. Todos nos sentimos tristes, enojados o preocupados a veces. Los niños que se sienten tristes pueden sentirse pesados por dentro y con ganas de llorar. Si se sienten enojados, pueden sentirse calientes o apretados por dentro y querer gritar o golpear. Cuando se sienten preocupados, pueden sentirse inquietos por dentro y querer huir y esconderse. Yo puedo saber cómo se siente otra persona observando su cara y su cuerpo. ¿Cómo sabes cómo se siente alguien?



Los perros de terapia como yo tienen que ser amigables y tranquilos para que podamos ayudar a las personas a sentirse mejor. ¿Sabes cómo debes cuidar tu cuerpo para mantenerlo saludable? Bueno, para mantener la calma y ser amigable y hacer mi trabajo, yo tengo que cuidar mis propios sentimientos asegurándome de hacer cosas que me hacen sentir bien cada día. Me gusta jugar con juguetes, acurrucarme con mi familia y salir a caminar. Cuando me siento triste, enojado o preocupado, hago algo que me gusta para poder sentirme mejor.



Hoy me siento enojado porque mi juguete favorito se rompió. Sé que está bien sentirse enojado a veces, pero me siento mejor cuando estoy tranquilo. ¿Qué actividades puedes poner en mi tazón que me ayuden cuando me sienta enojado?



La mayor parte del tiempo juego, coloreo o bailo para cuidar mis sentimientos. También aprendí que si trato de estar quieto y prestar atención a mi respiración, eso me ayuda a sentirme tranquilo. Finjo que estoy oliendo una flor y respiro por la nariz, luego finjo que estoy soplando burbujas al exhalar por la boca. ¿Puedes practicar conmigo?





**Gracias por ayudarme a pensar qué hacer. Hacer algo por mí mismo ayudó, pero todavía me siento un poco enojado. Cuando hacer algo por mí mismo no ayuda lo suficiente, trato de hacer algo con un amigo o alguien de mi familia. Jugar con mis amigos al aire libre, recibir abrazos de mi familia y leer un libro con alguien especial son mis cosas favoritas para hacer con otras personas, pero también me gusta jugar juegos, jugar a atrapar y jugar juntos con la imaginación. ¿Qué puedo hacer con otra persona que pueda ayudarme cuando me siento enojado?**



**Hacer algo divertido con alguien más ayudó, pero mi sentimiento de enojo todavía me molesta. A veces, cuando estoy enojado, les ladro a mis amigos, aunque no quiera hacerlo. ¡No puedo evitarlo, estoy demasiado enojado! Cuando me duele el cuerpo y no me siento mejor rápidamente, le pido ayuda a uno de mis adultos. Puedo hacer lo mismo cuando mis sentimientos y acciones me molestan y no me siento mejor cuando lo intento por mi cuenta.**



**En esos momentos busco a uno de los adultos que se preocupa por mí, que me hace sentir seguro, me escucha, pasa tiempo conmigo y me ayuda... esos son mis adultos de confianza. Para mí, mis padres, mi entrenador de fútbol y mi maestro son mis adultos de confianza.**

**¿Cuáles son tus adultos de confianza?**

Cuando me caí y me raspé la pata, le conté a mi adulto de confianza lo que sucedió y lo que me dolía para que supiera cómo ayudarme. Es útil hablar con mi adulto de confianza cuando también tengo problemas con mis sentimientos, pero no siempre sé qué decir.

A veces hablo conmigo mismo en el espejo o con uno de mis juguetes para practicar lo que quiero decir antes de hablar con mi adulto de confianza.

**Mi sensación de enojo todavía me molesta: tengo problemas para jugar bien con mis amigos y escuchar a mis adultos. No me gusta, pero no sé cómo parar. ¿Qué puedo decirle a mi adulto de confianza si todavía me siento enojado por mi juguete roto para que sepa cómo ayudarme?**



**¡Gracias por mostrarme lo que podía hacer para sentirme mejor!**

Ya no me siento tan enojado después de que mi adulto de confianza me ayudó. Espero que recuerdes cuidar tus sentimientos haciendo actividades que te gusten hacer todos los días.

Y recuerda, si tus sentimientos te molestan, intenta hacer algo que te guste, respirar hondo, jugar con un amigo o pedirle ayuda a un adulto de confianza. Tus adultos quieren que estés sano y les encanta ayudar, al igual que a mí.

**¡Colorea la imagen de mí!**

Puedes colgar la imagen en un lugar especial para que pueda ayudarte a recordar qué hacer para cuidar tus sentimientos.



Artista de obras para exhibir en el refrigerador  
¡Colorea a Gizmo y recórtalo! ¡Ponlo donde puedas verlo todos los días!

# GIZMO





# Gizmo pregunta:

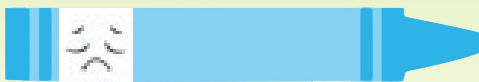
¿Puedes ayudar a mostrarme lo que sienten los niños para que yo sepa quién podría querer mi ayuda?



## Muéstrale a Gizmo qué niños:



se sienten **ENOJADOS** encerrándolos en un círculo **ROJO**



se sienten **TRISTES** encerrándolos en un círculo **AZUL**



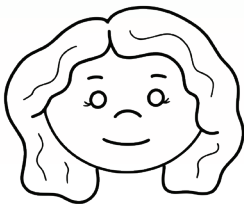
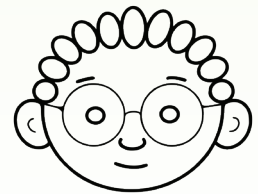
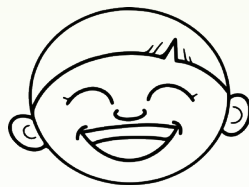
se sienten **TRANQUILOS** encerrándolos en un círculo **MORADO**



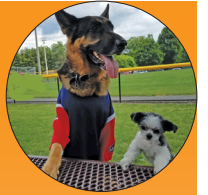
se sienten **CONTENTOS** encerrándolos en un círculo **AMARILLO**



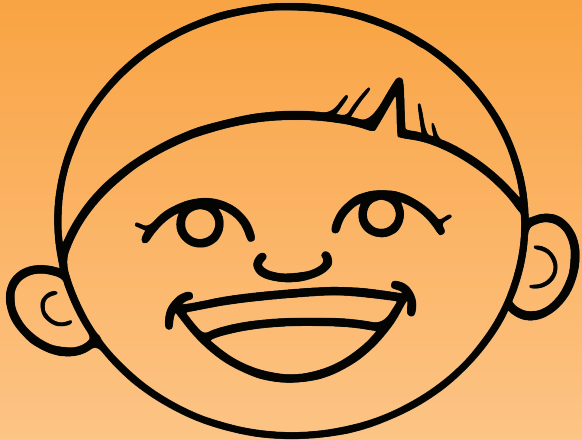
se sienten **PREOCUPADOS** encerrándolos en un círculo **VERDE**



A veces, puedes saber cómo se siente alguien mirándole la cara.  
¿Puedes detectar las diferencias entre estas caras?



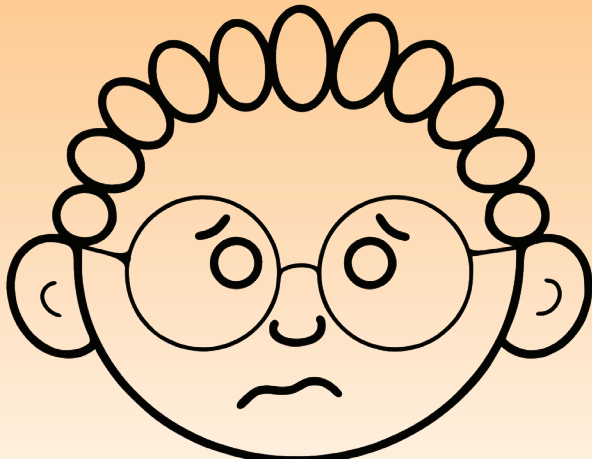
# Encierra en un círculo las diferencias en cada par de caras



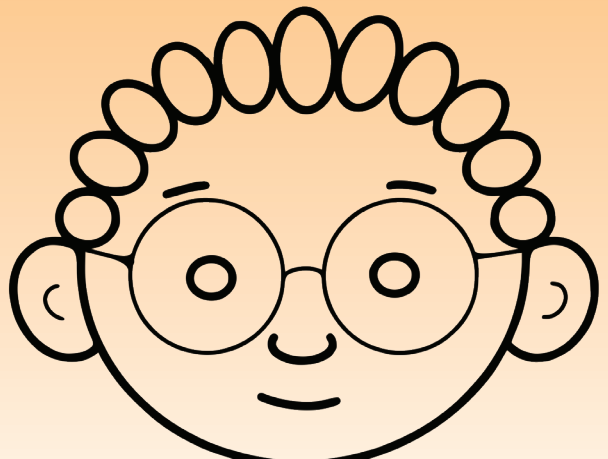
Contentos



Tristes



Preocupados



Tranquilo



Enojados



Tristes



# Qué puedo hacer para cuidar de mis - SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES



Instrucciones: ¿Qué actividades te gusta hacer cuando te sientes triste, enojado o asustado?  
Encierra en un círculo cada una de las que agregarías al tazón de Gizmo.



Dibujar



Moverte



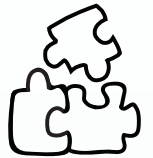
Reírte



Respirar  
lentamente



Tocar un  
instrumento



Armar un  
rompecabezas



Jugar al aire  
libre



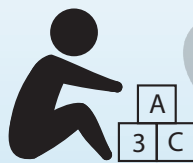
Dormir una  
siesta



Pintar



Jugar a  
disfrazarte



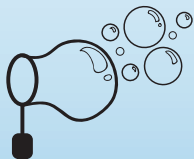
Jugar con  
juguetes



Bailar



Leer



Soplar  
burbujas



Abrazar a un  
animal de  
peluche



Sonreír



Jugar con  
arcilla



Patear una  
pelota



Escuchar  
música



Cantar



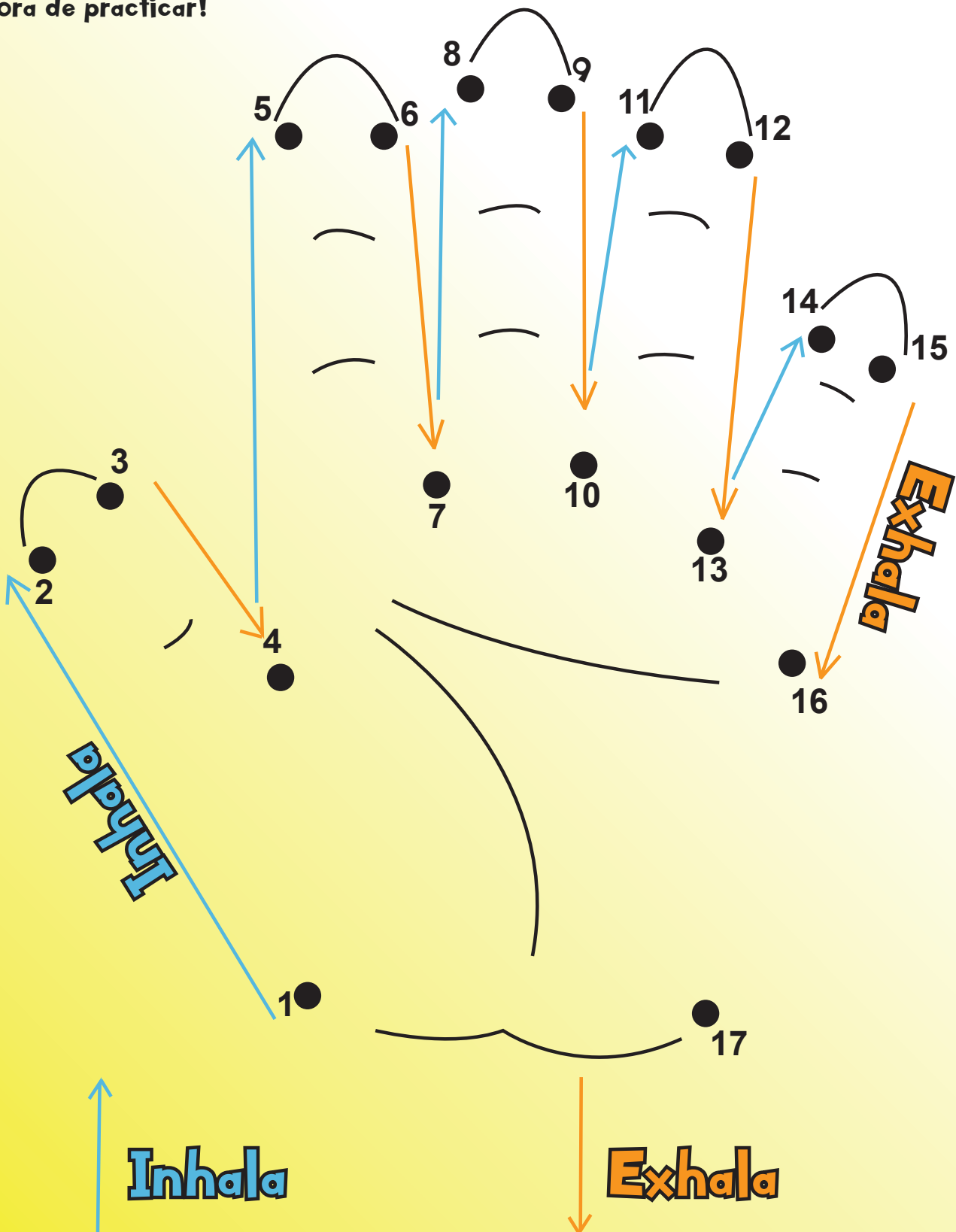
Jugar juegos



A Gizmo le gusta practicar su respiración cuando quiere sentirse tranquilo.  
Colorea la imagen de Gizmo oliendo las flores y soplando burbujas

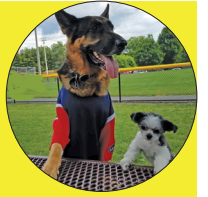


Si te sientes enojado, puedes usar tus manos para ayudarte a practicar la respiración. Usa tu dedo para trazar tu mano mientras inhalas y exhalas. Comienza por la muñeca y traza el pulgar mientras respiras profundamente. Luego, traza hacia abajo el pulgar y respira hasta el final. Continúa con cada dedo y, antes de que te des cuenta, habrás respirado profundamente 5 veces. Conecta los puntos y colorea la imagen. ¡Hora de practicar!



Encierra en un círculo de color rojo las actividades que te permiten moverte y menearte.

Encierra en un círculo de color azul las actividades que te permiten estar quieto y tranquilo.



Juega un juego con tu adulto: Señala una actividad para moverte y hazla durante 30 segundos, luego señala una actividad para estar quieto y hazla durante 30 segundos. ¡Sigue pasando de las actividades para moverte a las actividades para estar quieto hasta que las hayas hecho todas!



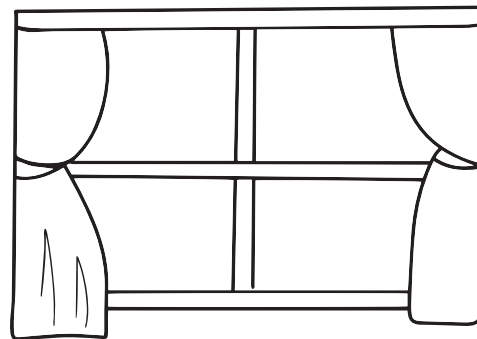
# ¡Colorea a Gizmo y a sus amigos!



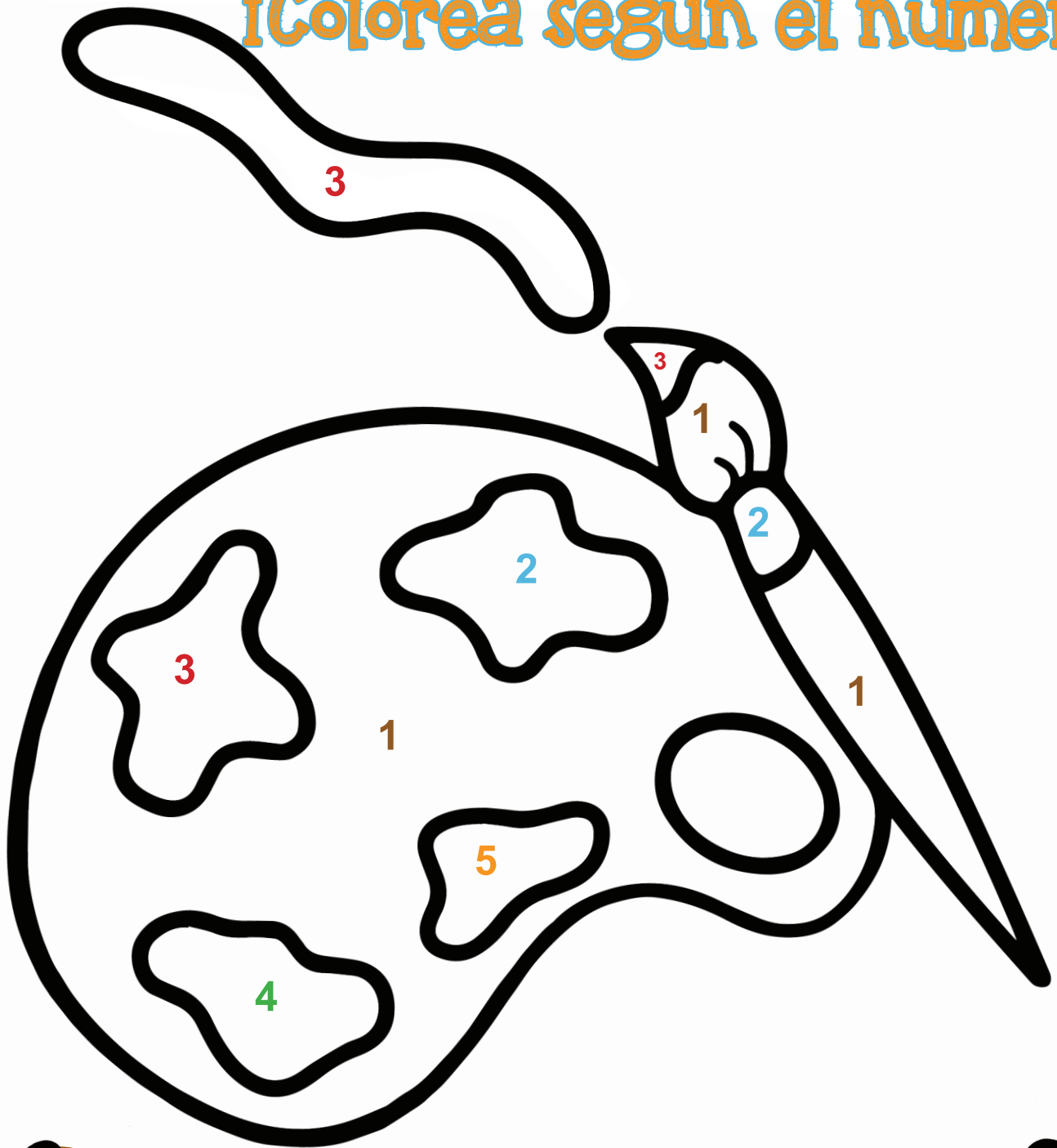
A Gizmo le gusta hacer actividades que lo hagan sentir tranquilo.  
Colorea las imágenes de Gizmo leyendo su libro favorito y jugando con arcilla.



# GIZMO

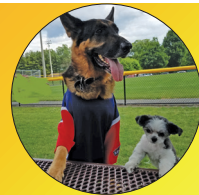


# ¡Colorea según el número!



Encierra en un círculo de color rojo las 6 imágenes donde Gizmo está haciendo algo con otros.

Encierra en un círculo de color azul las 3 imágenes donde Gizmo está haciendo algo solo.





Gizmo está triste. Hazlo recorrer por las cosas que puede hacer para sentirse mejor.

¿Puedes adivinar qué es cada paso?



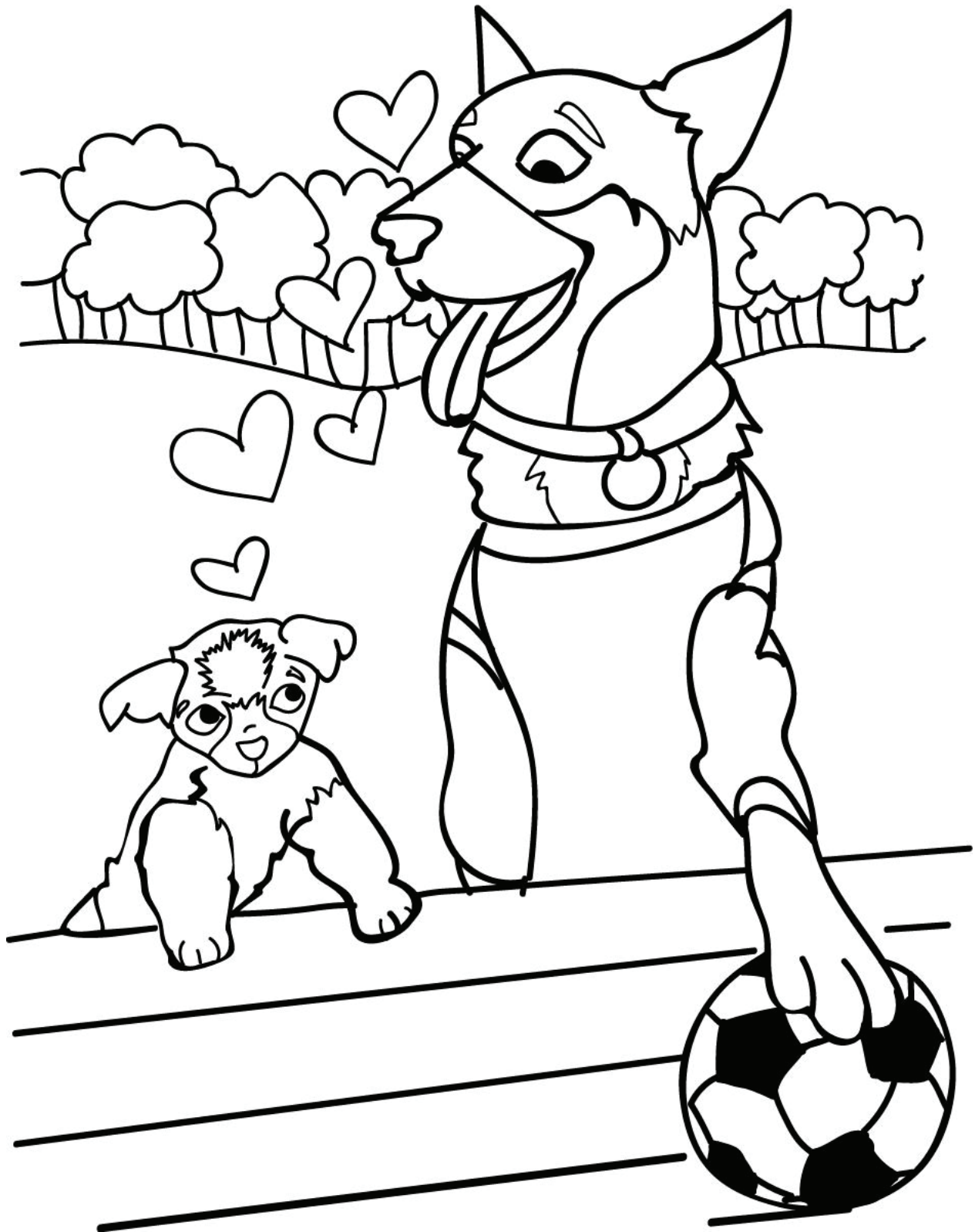
Largada



Llegada



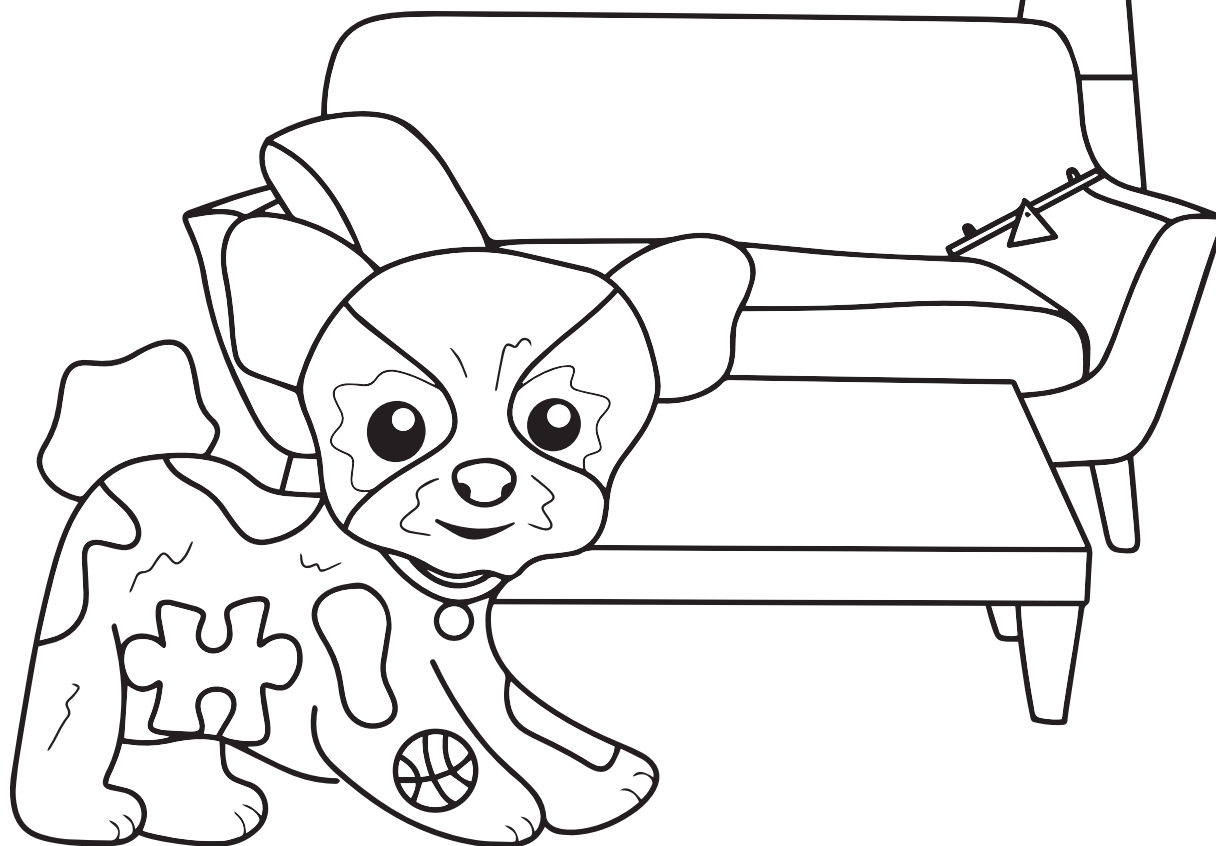
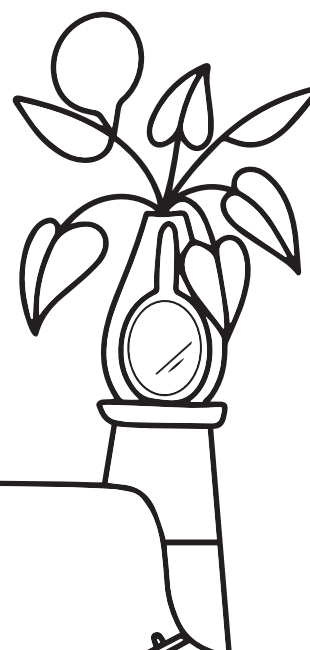
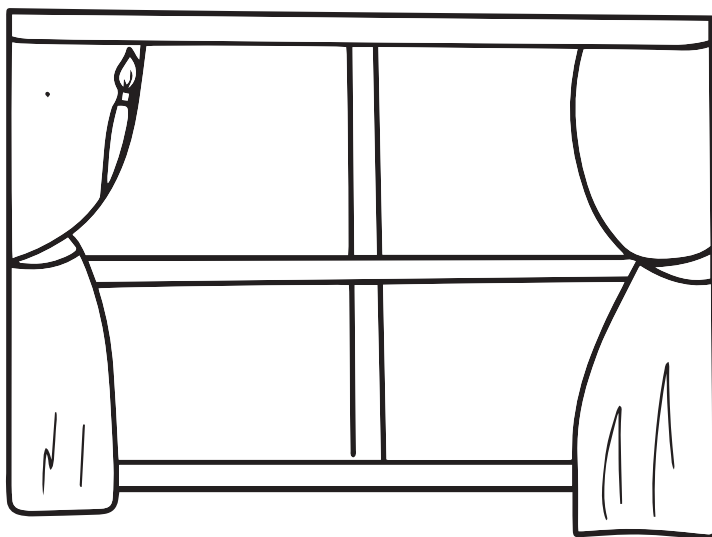
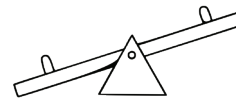
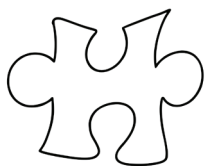
A Gizmo le gusta pasar tiempo con su adulto de confianza.  
Colorea la imagen de Gizmo jugando al fútbol con su adulto de confianza.



# Imagen oculta

¿Puedes encontrar estas formas en la imagen de abajo?

¿Cómo puede usar Gizmo cada una?



## Recursos para las Familias:

The Gizmo Project: [www.gizmo4mentalhealth.org](http://www.gizmo4mentalhealth.org)



Child Health and Development Institute: [www.kidsmentalhealthinfo.com](http://www.kidsmentalhealthinfo.com)

Child Development Infoline: [cdi.211ct.org/](http://cdi.211ct.org/)



Esta guía fue desarrollada por Katie Newkirk, PhD, y Mackenzie Wink, PhD, del Instituto de Salud y Desarrollo Infantil en asociación con la Oficina de Primera Infancia de Connecticut, los Departamentos de Salud Mental y Servicios de Adicción de Connecticut, el Departamento de Niños y Familias, la Escuela de Trabajo Social de UConn y United Way of Connecticut/2-1-1.

**Financiada por la OEC a través de la subvención Preventing Adverse Childhood Experiences del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en asociación con CHDI**

