


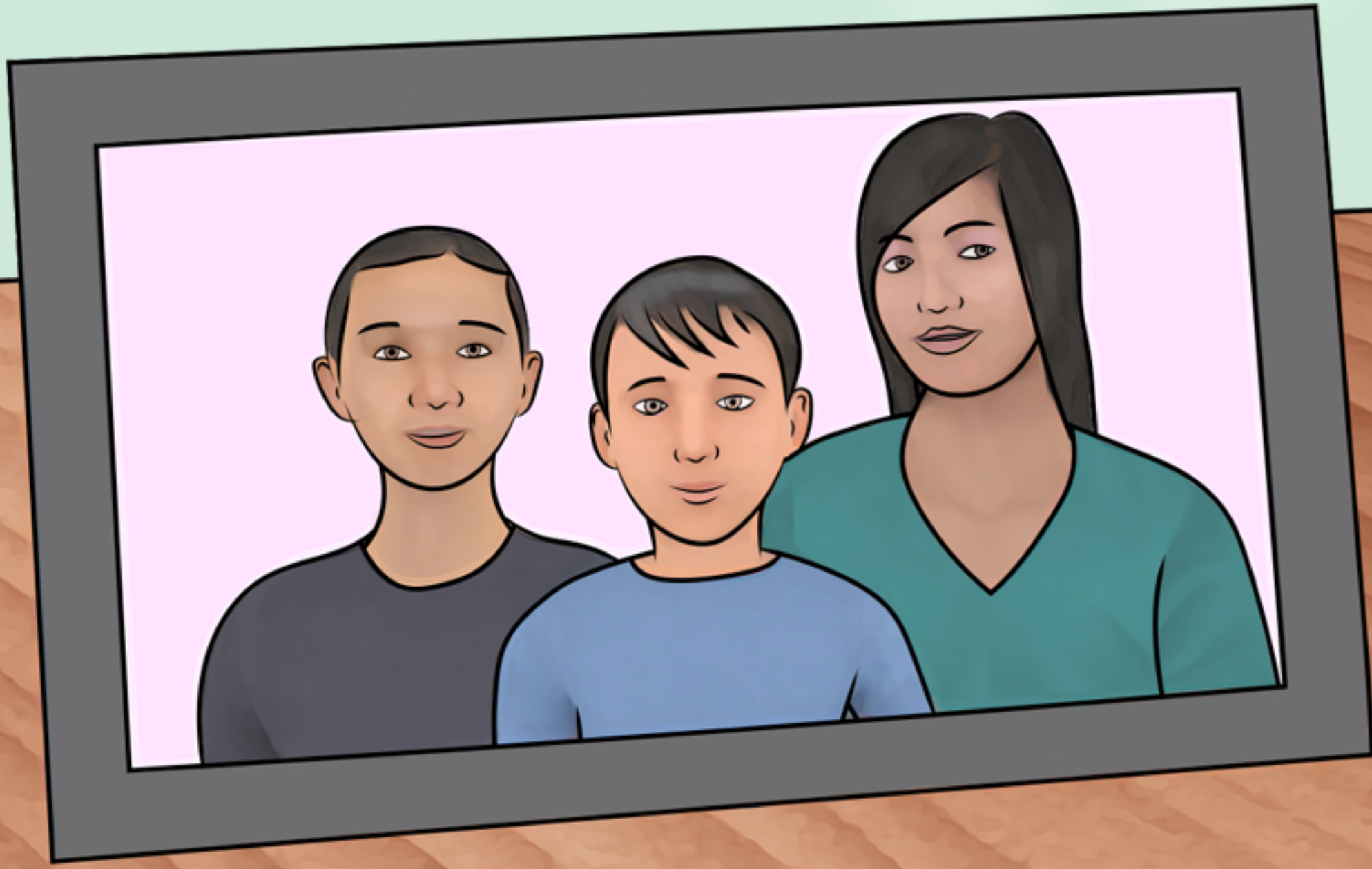
RESPIRACIÓN PROFUNDA



The background is a colorful, stylized illustration of a town street. In the foreground, there's a sidewalk and a street. A small white chalkboard on a stand is positioned in front of a building with several windows. The buildings are in shades of orange, red, and green. In the upper right, a satellite dish is visible on a roof against a light blue sky. The text is contained within a blue, trapezoidal speech bubble with a black border.

EN ESTA HISTORIA, SE LE ENSEÑA
A ÁNGEL UNA TÉCNICA LLAMADA
RESPIRACIÓN PROFUNDA. ESTA
TÉCNICA TE PUEDE AYUDAR A
RELAJARTE Y TRANQUILIZARTE.
SIGUE A ÁNGEL PARA QUE TÚ
TAMBIÉN APRENDAS A RESPIRAR
DE MANERA PROFUNDA.

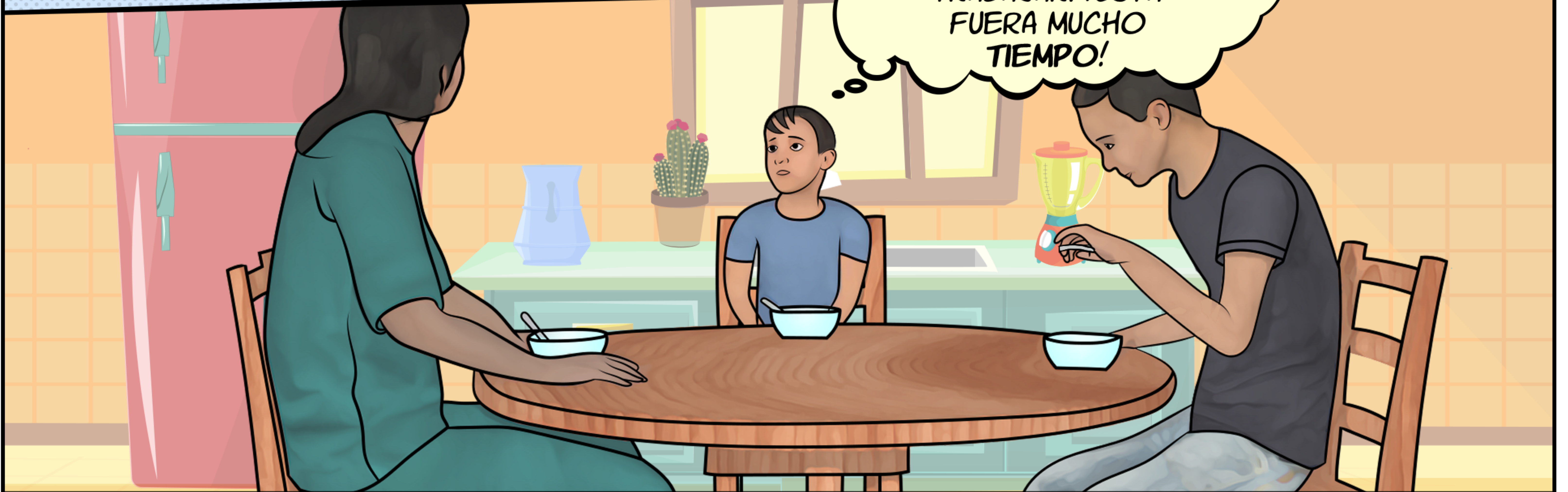
ÁNGEL VIVE CON SU MAMÁ Y ALEX,
SU HERMANO MAYOR.



CASI TODOS LOS DÍAS SU MAMÁ LES DESPIERTA TEMPRANO
PARA DESAYUNAR EN FAMILIA ANTES DE IRSE A TRABAJAR.

POR LAS MAÑANAS, ÁNGEL SIEMPRE ESTÁ TRISTE
PORQUE EXTRAÑA A SU MAMÁ MIENTRAS ESTÁ EN
EL TRABAJO.

NO ME GUSTA QUE
MAMÁ VAYA A
TRABAJAR. ¡ESTÁ
FUERA MUCHO
TIEMPO!

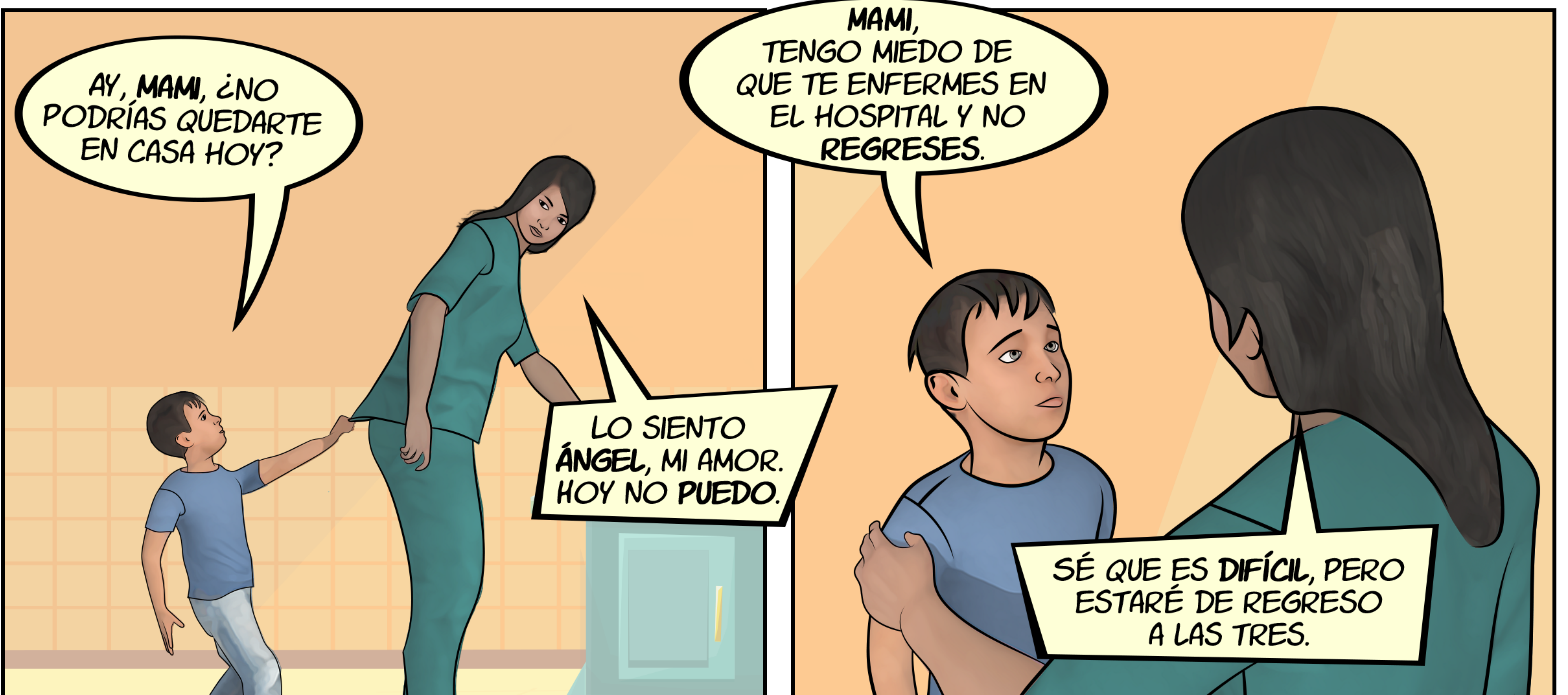


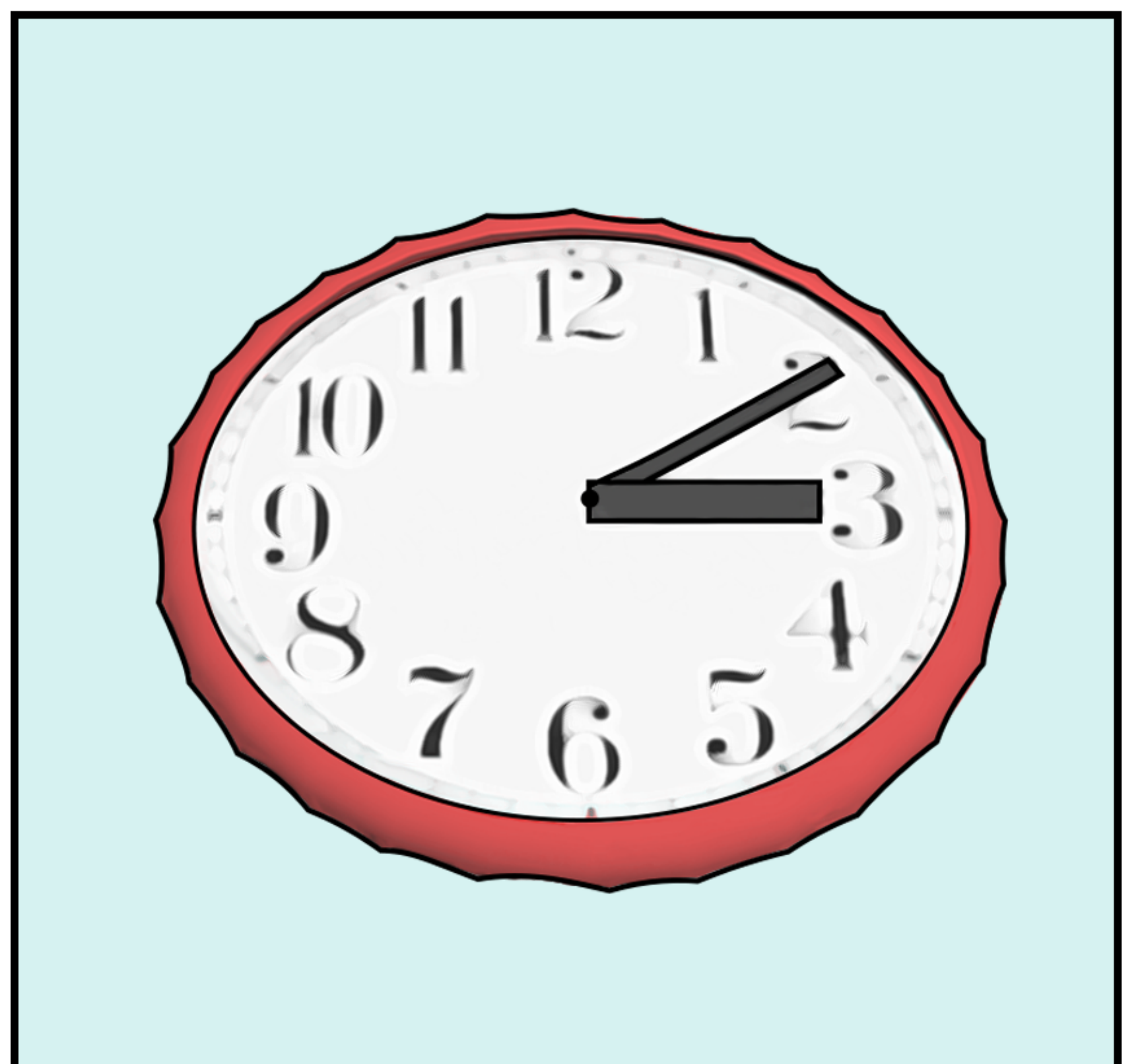
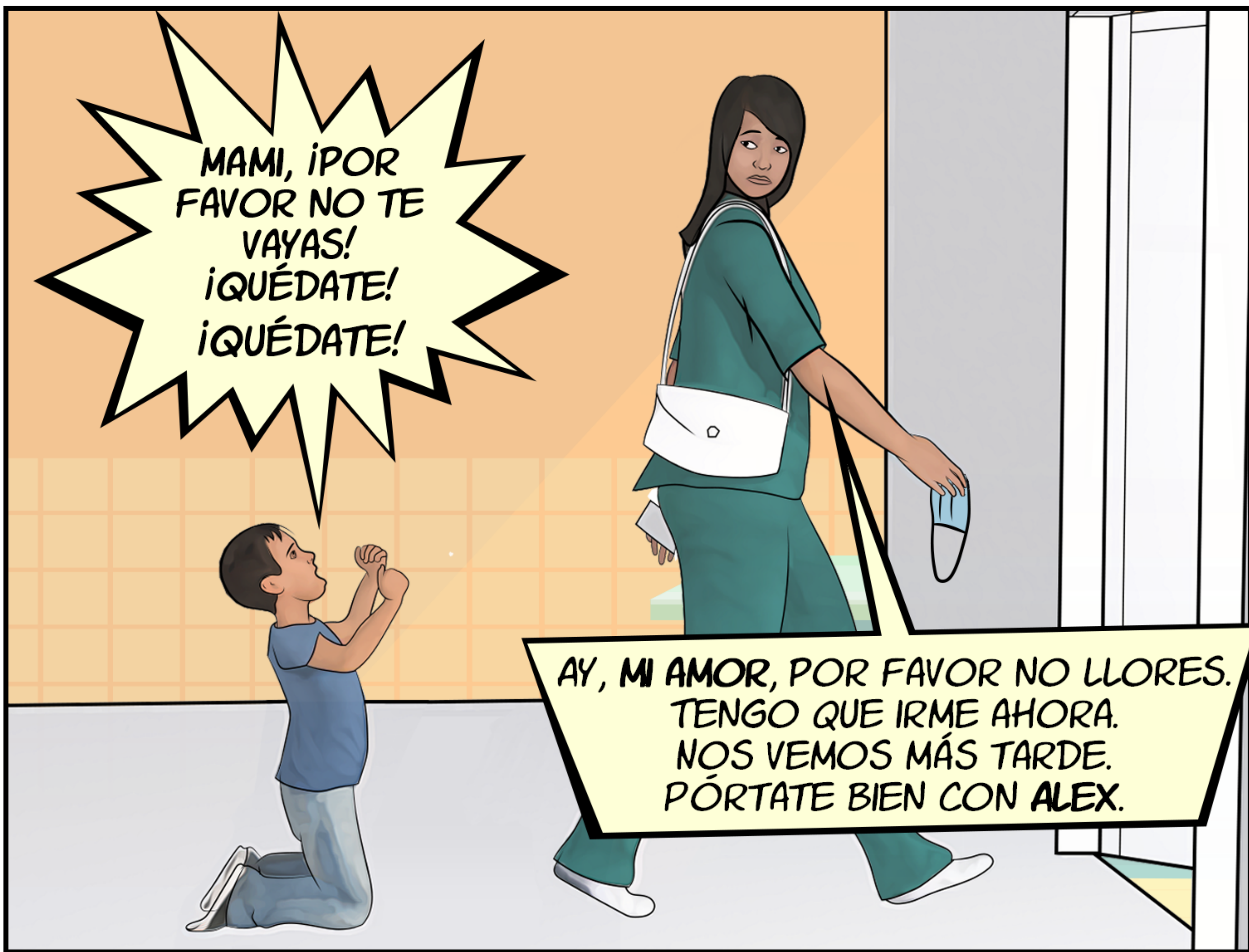
AY, MAMI, ¿NO
PODRÍAS QUEDARTE
EN CASA HOY?

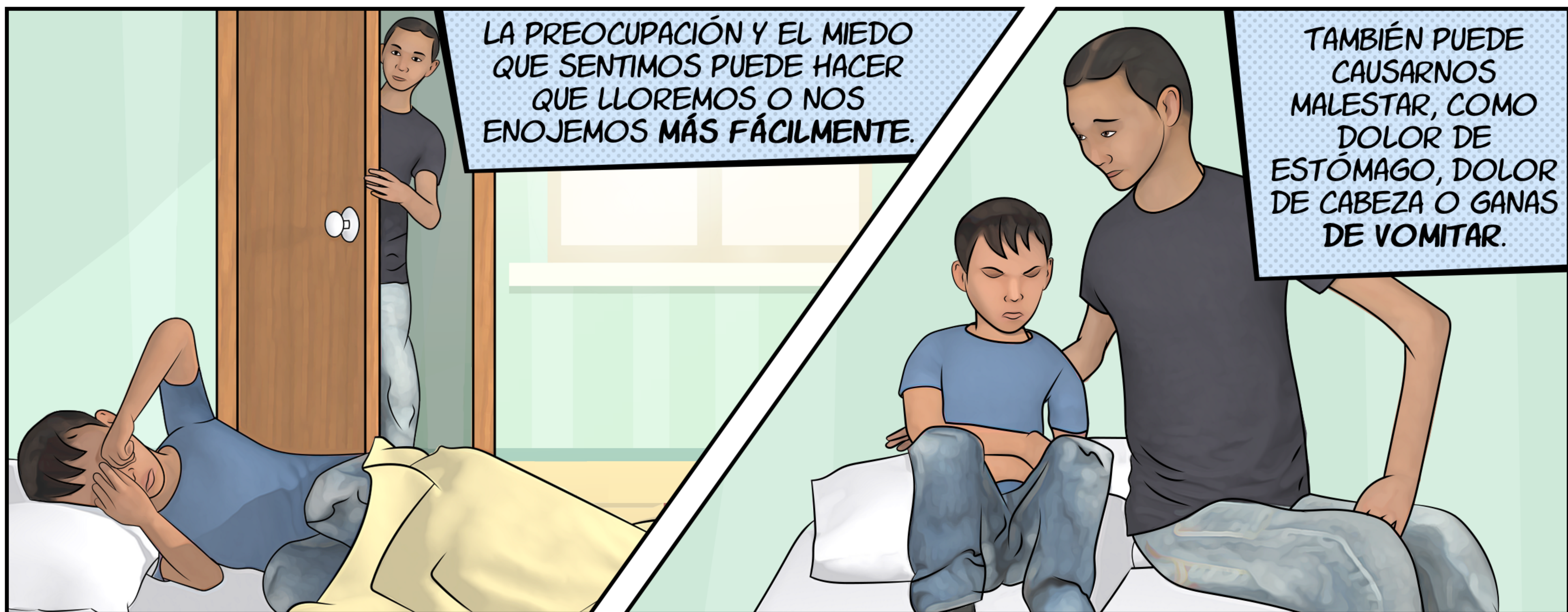
MAMI,
TENGO MIEDO DE
QUE TE ENFERMES EN
EL HOSPITAL Y NO
REGRESES.

LO SIENTO
ÁNGEL, MI AMOR.
HOY NO PUEDO.

SÉ QUE ES DIFÍCIL, PERO
ESTARÉ DE REGRESO
A LAS TRES.

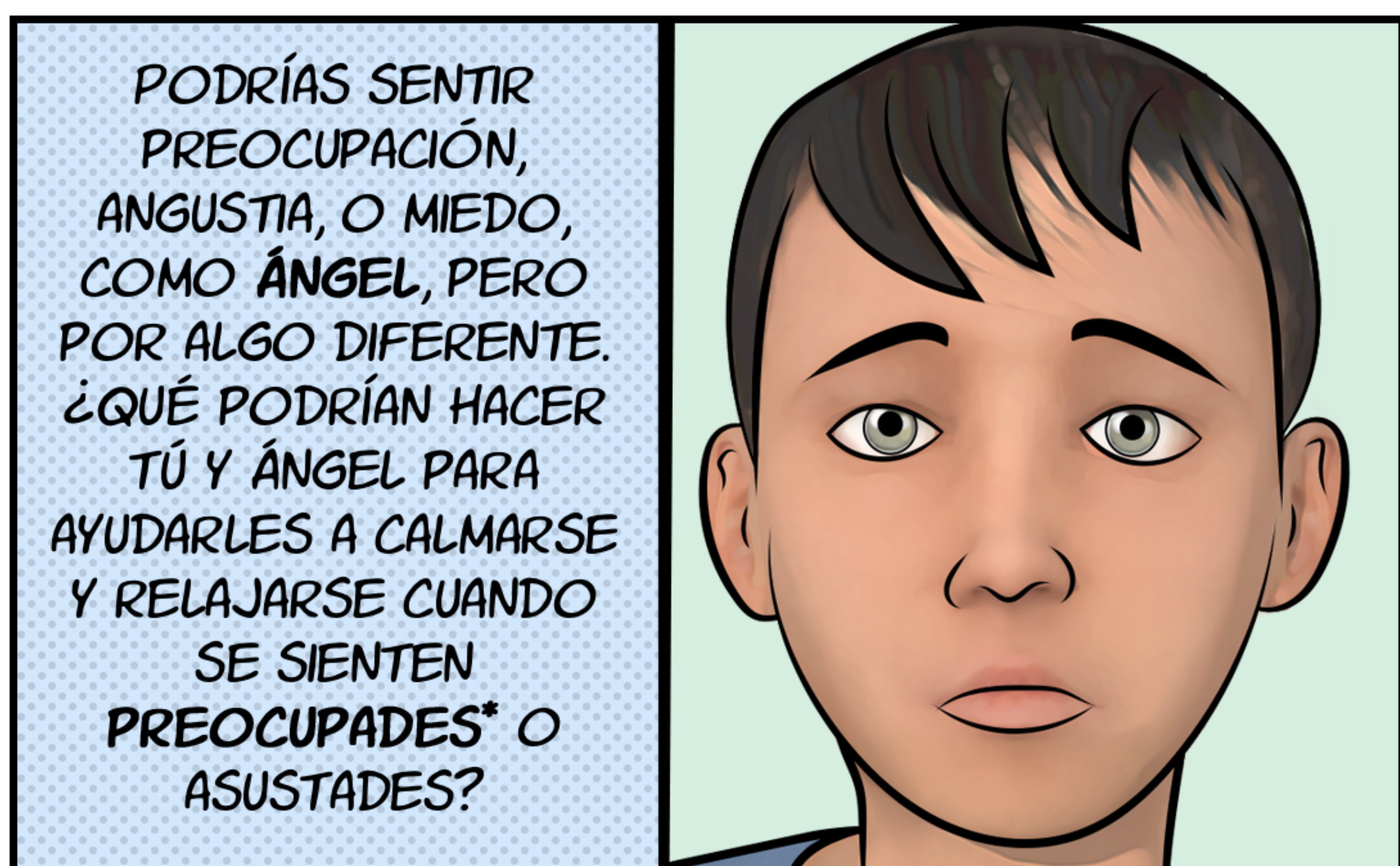






LA PREOCUPACIÓN Y EL MIEDO QUE SENTIMOS PUEDE HACER QUE LLOREMOS O NOS ENOJEMOS MÁS FÁCILMENTE.

TAMBIÉN PUEDE CAUSARNOS MALESTAR, COMO DOLOR DE ESTÓMAGO, DOLOR DE CABEZA O GANAS DE VOMITAR.

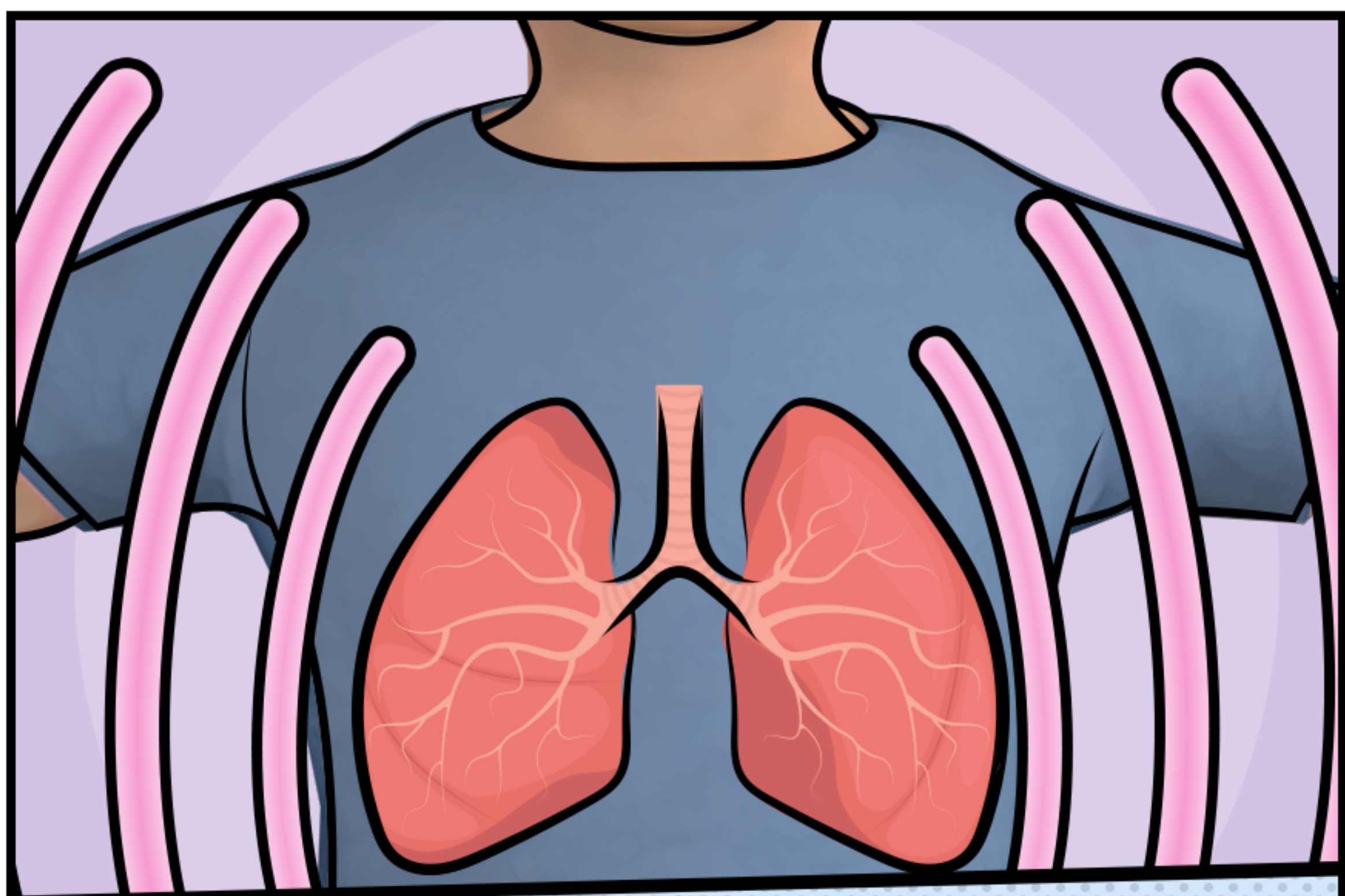


PODRÍAS SENTIR PREOCUPACIÓN, ANGUSTIA, O MIEDO, COMO ÁNGEL, PERO POR ALGO DIFERENTE. ¿QUÉ PODRÍAN HACER TÚ Y ÁNGEL PARA AYUDARLES A CALMARSE Y RELAJARSE CUANDO SE SIENTEN PREOCUPADES* O ASUSTADES?

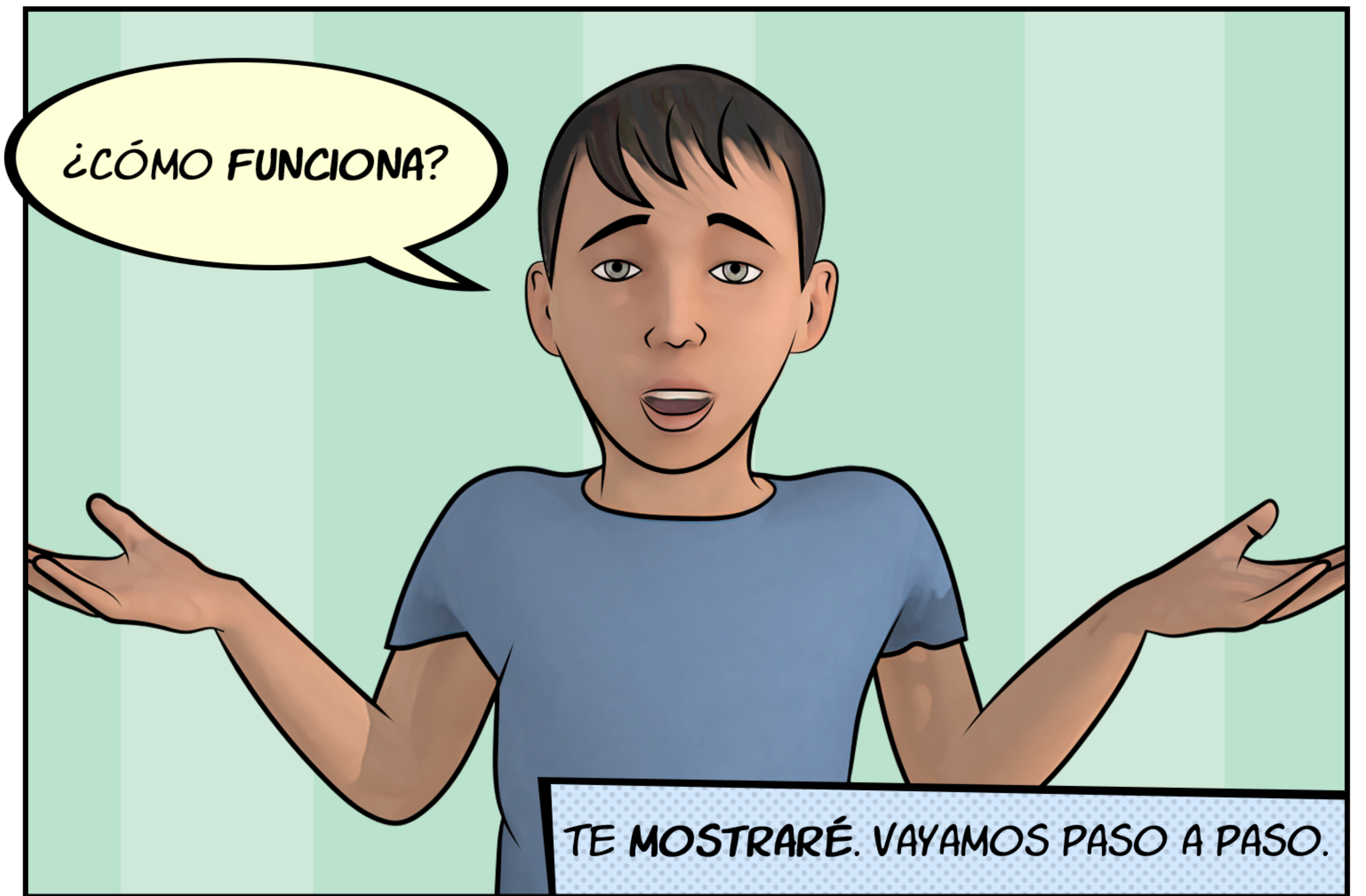


¡HAY UNA TÉCNICA PARA RESPIRAR QUE NOS AYUDA! SE LLAMA RESPIRACIÓN PROFUNDA.

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN PROFUNDA?

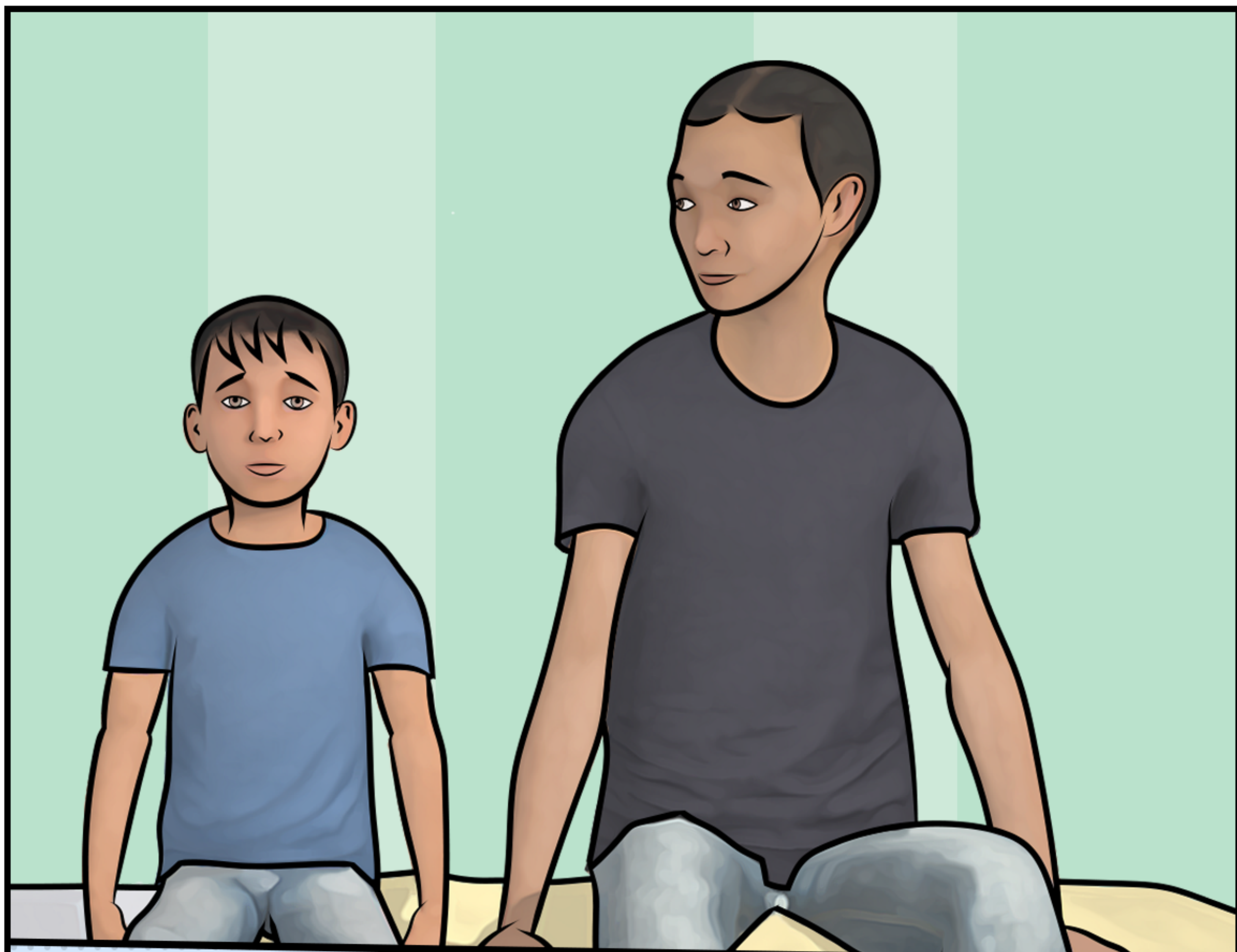


LA RESPIRACIÓN PROFUNDA TE AYUDA A EXPANDIR LOS PULMONES PARA QUE RESPIRES DE UNA MANERA MÁS LENTA Y PROFUNDA. ESTO LE INDICA A TU CUERPO QUE SE RELAJE. ESTE TIPO DE RESPIRACIÓN PUEDE AYUDARTE CUANDO ESTÉS ENOJADO, TRISTE O TENGAS GANAS DE LLORAR.

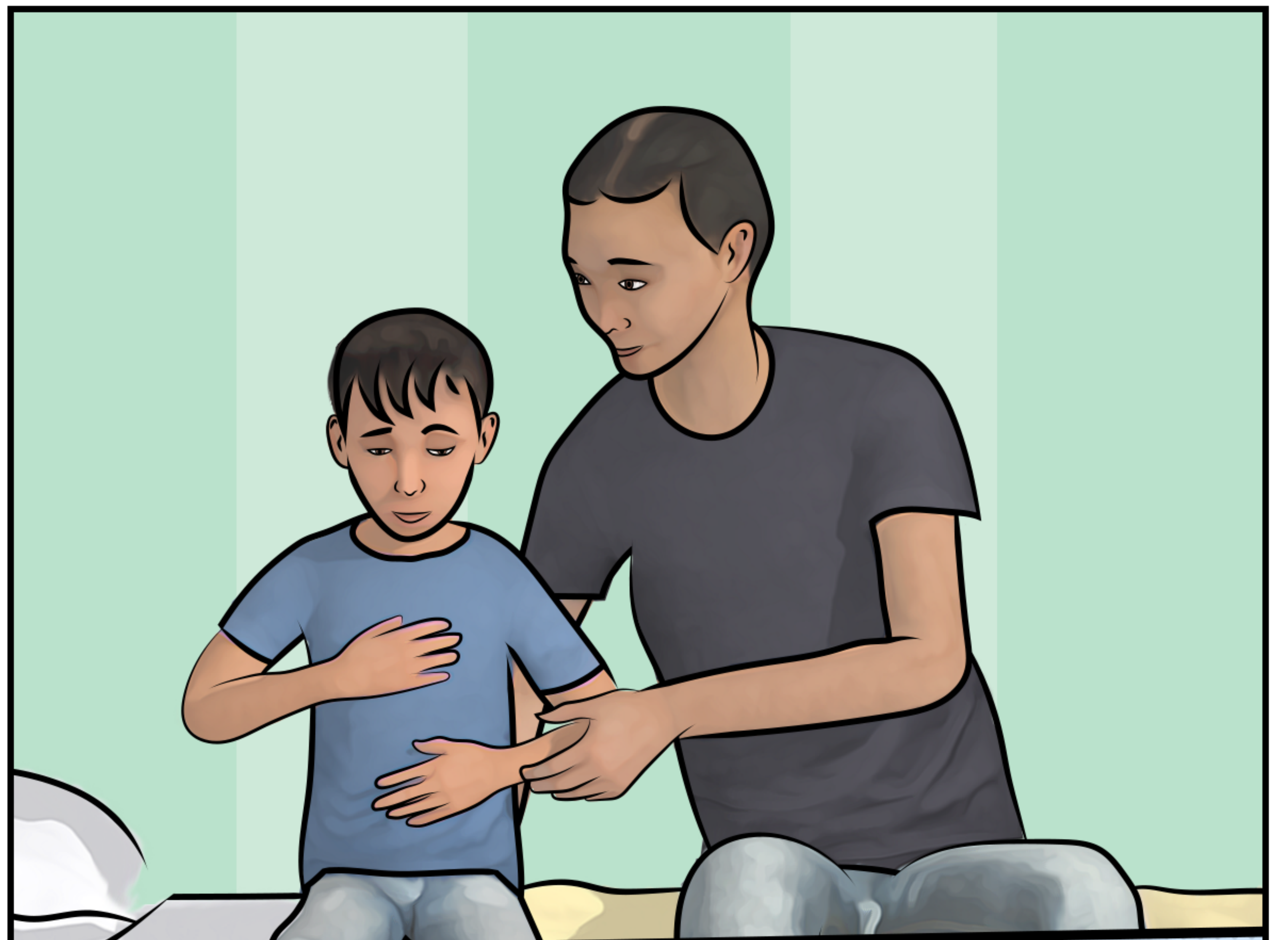


¿CÓMO FUNCIONA?

TE MOSTRARÉ. VAYAMOS PASO A PASO.



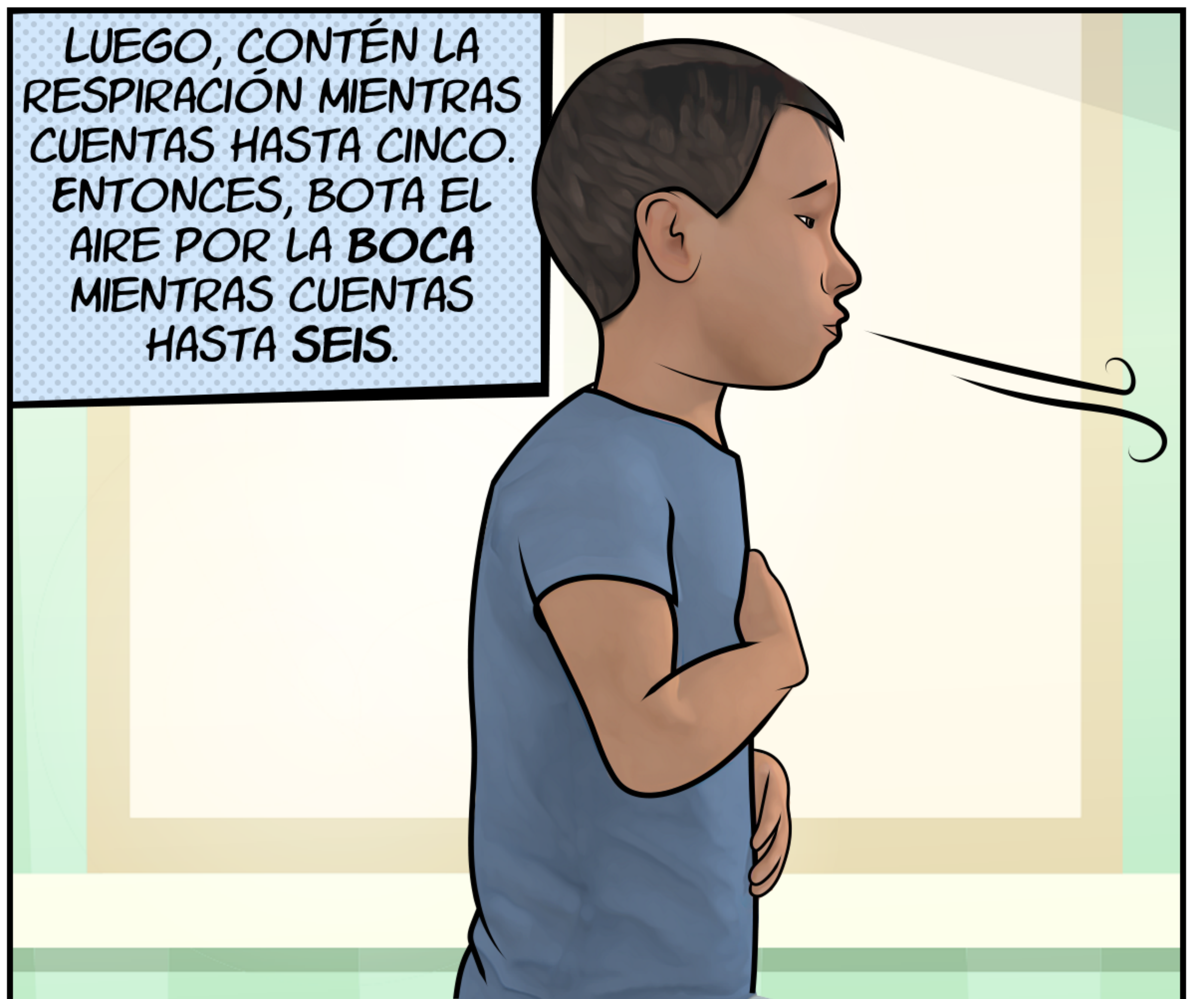
PRIMERO, ELIJE UNA POSICIÓN CÓMODA. ACUÉSTATE BOCA ARRIBA, SIÉNTATE O PÁRATE.



LUEGO, PONTE UNA MANO SOBRE EL CORAZÓN Y LA OTRA EN EL ESTÓMAGO, UN POCO MÁS ARRIBA DEL OMBLIGO.



AHORA, VAMOS A RESPIRAR. COMIENZA TOMANDO AIRE DESPACIO Y DE MANERA PROFUNDA POR LA NARIZ MIENTRAS CUENTAS HASTA CUATRO.

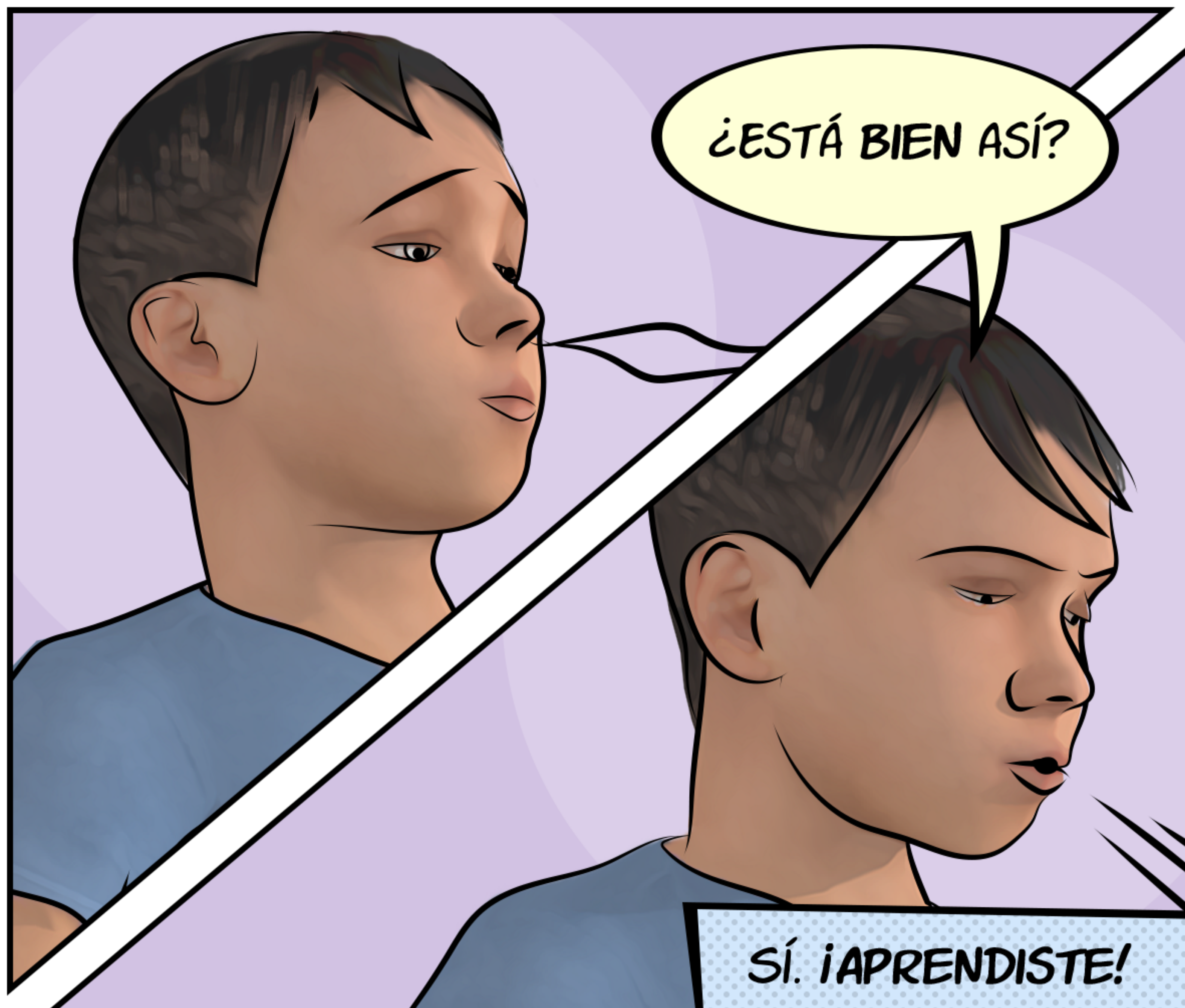


LUEGO, CONTÉN LA RESPIRACIÓN MIENTRAS CUENTAS HASTA CINCO. ENTONCES, BOTA EL AIRE POR LA BOCA MIENTRAS CUENTAS HASTA SEIS.

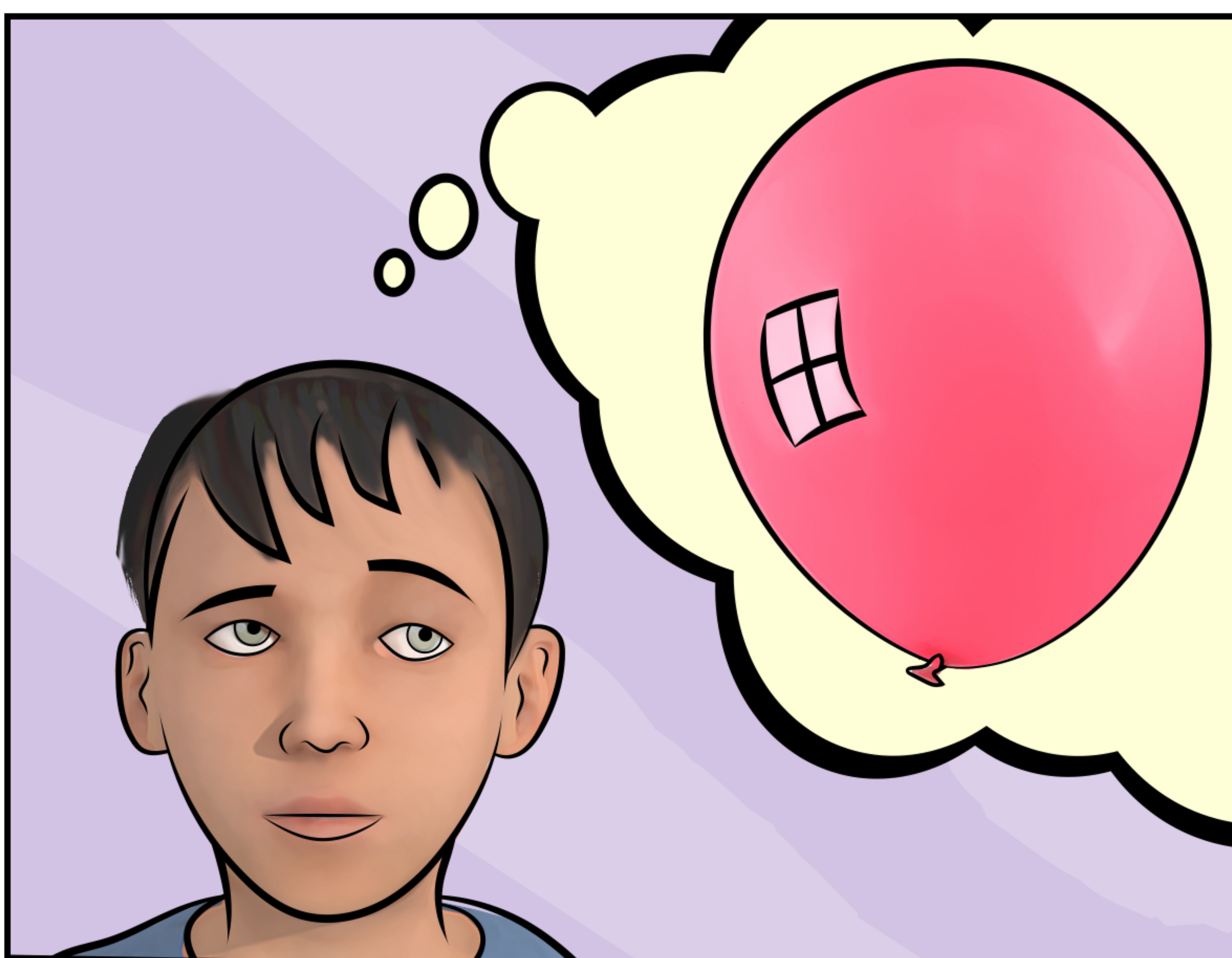
AHORA, MIENTRAS TOMAS AIRE DE NUEVO, MIRA LA MANO SOBRE TU CORAZÓN. DEBE PERMANECER QUIETA, MIENTRAS QUE LA MANO SOBRE TU ESTÓMAGO SE MUEVE CADA VEZ QUE TOMAS AIRE.



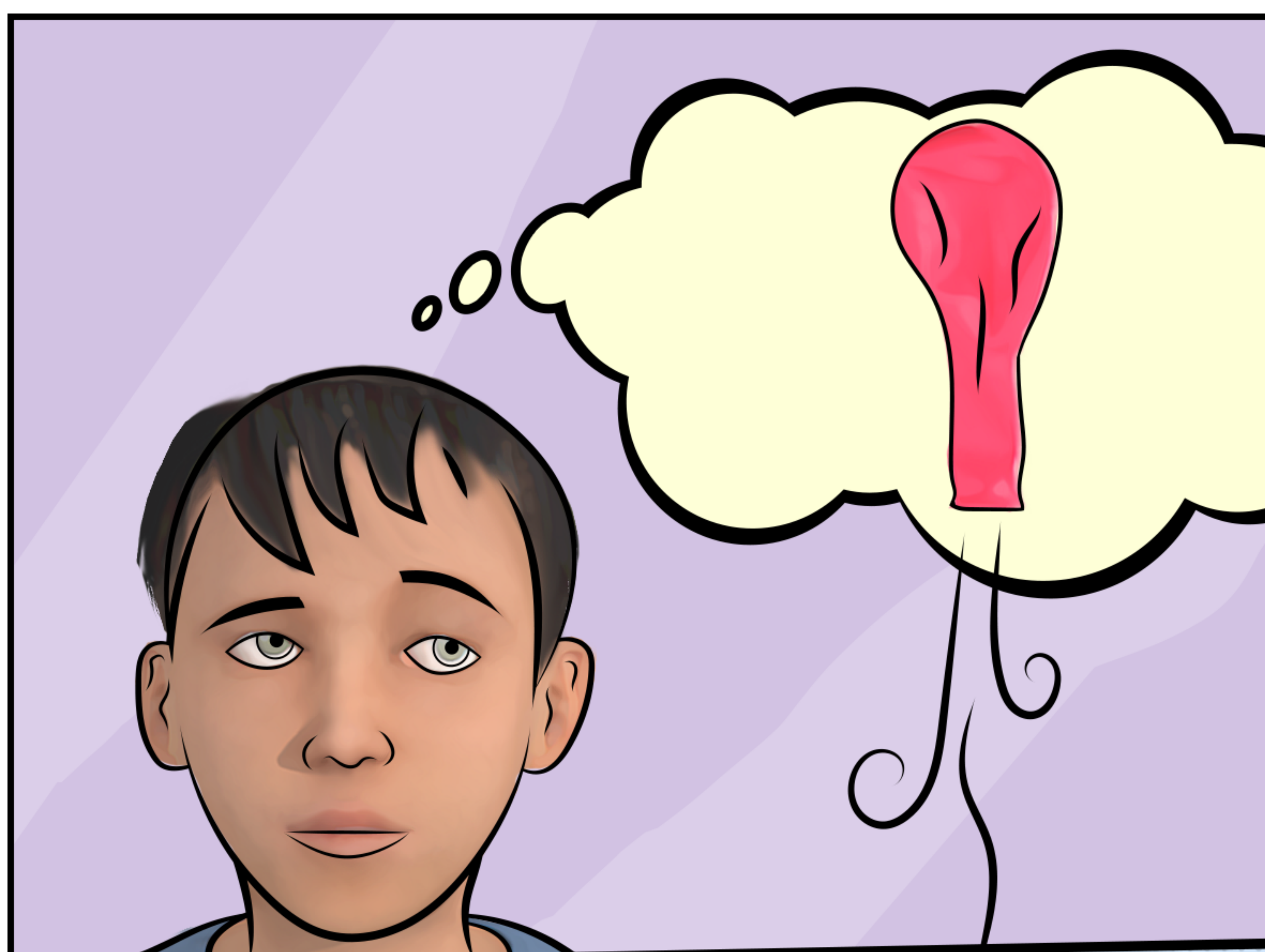
¿ESTÁ BIEN ASÍ?



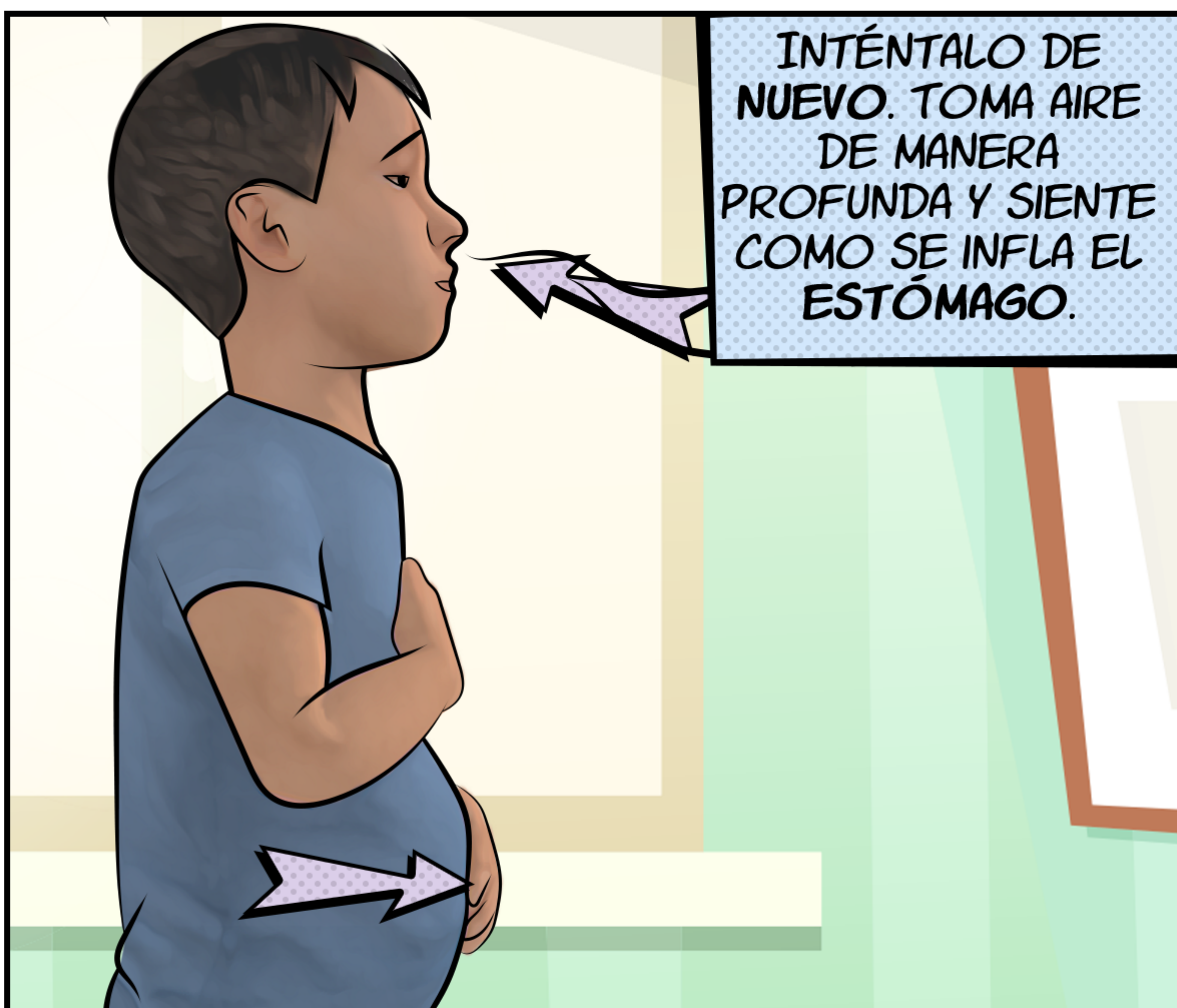
SÍ. ¡APRENDISTE!



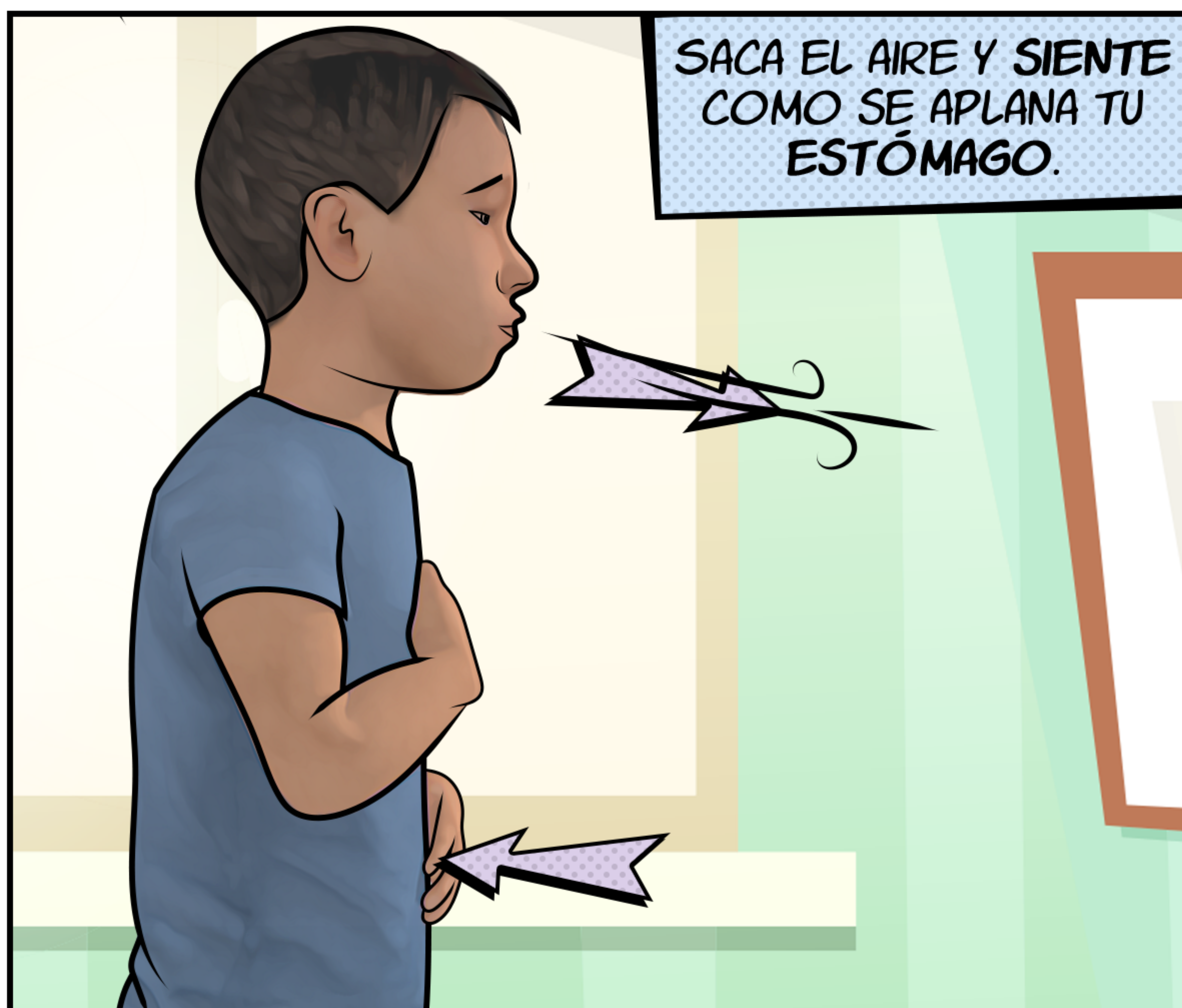
PARA AYUDARTE, IMAGINA QUE TU ESTÓMAGO ES UN GLOBO QUE SE EXPANDE CADA VEZ QUE TOMAS AIRE.



Y CUANDO BOTES EL AIRE, IMAGINA QUE TU ESTÓMAGO ESTÁ SACANDO TODO EL AIRE DEL GLOBO LENTAMENTE POR TU BOCA.



INTÉNTALO DE NUEVO. TOMA AIRE DE MANERA PROFUNDA Y SIENTE COMO SE INFLA EL ESTÓMAGO.



SACA EL AIRE Y SIENTE COMO SE APLANA TU ESTÓMAGO.

ACUÉRDATE DE RESPIRAR DESPACIO. REPITE LA RESPIRACIÓN PROFUNDA 10 VECES.

- **RESPIRAR DESPACIO**
- **10 VECES**



UNA VEZ QUE HAYAS PRACTICADO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA, PUEDES USAR ESTA TÉCNICA PARA RELAJARTE CADA VEZ QUE TE EMPIECES A SENTIR PREOCUPADO, ENOJADO, TRISTE O CON GANAS DE LLORAR.

¿CÓMO TE FUE?

SIENTO UN POCO DE MAREO.

ESO ES COMPLETAMENTE NORMAL. ES UNA SEÑAL PARA QUE DESCANSES.

¡UF!

TAMBIÉN ES NORMAL QUE AL PRINCIPIO SIENTAS RARA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA. HASTA PUEDES PENSAR QUE NO LO ESTÁS HACIENDO BIEN.

NO CREO QUE LO ESTÉ HACIENDO BIEN.

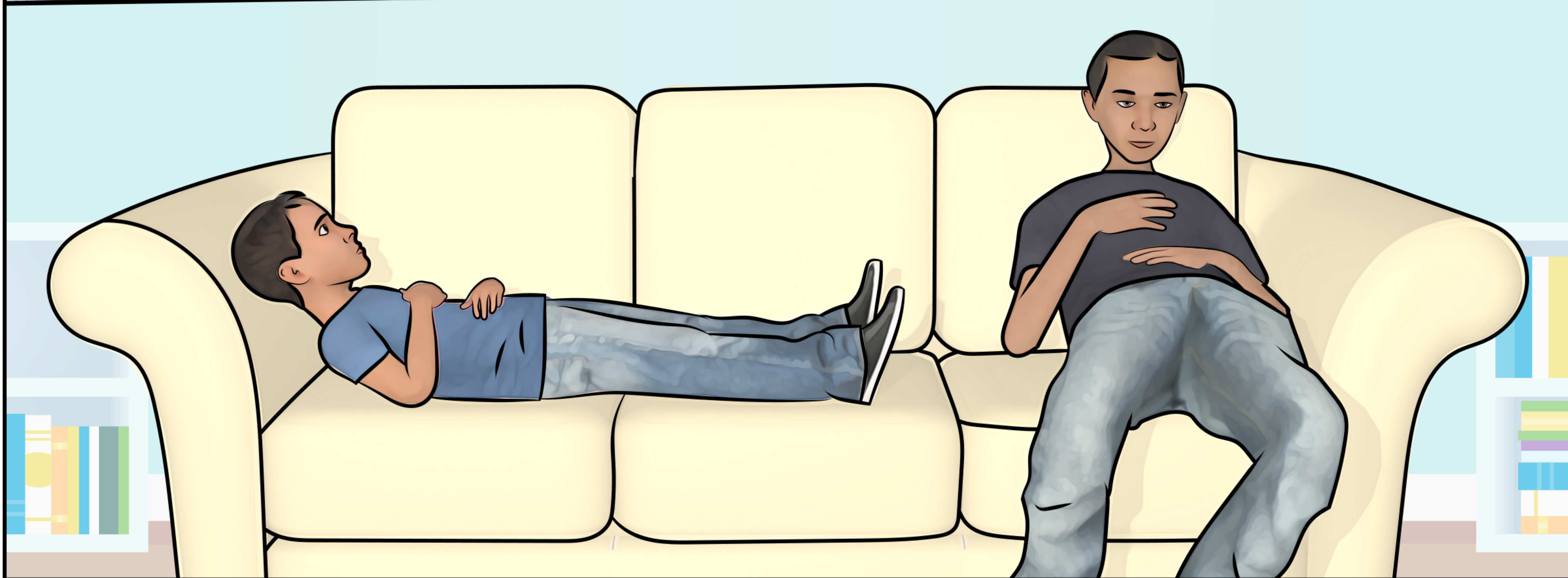


DEJA QUE LOS PENSAMIENTOS QUE TE PREOCUPAN SE VAYAN FLOTANDO COMO BURBUJAS.

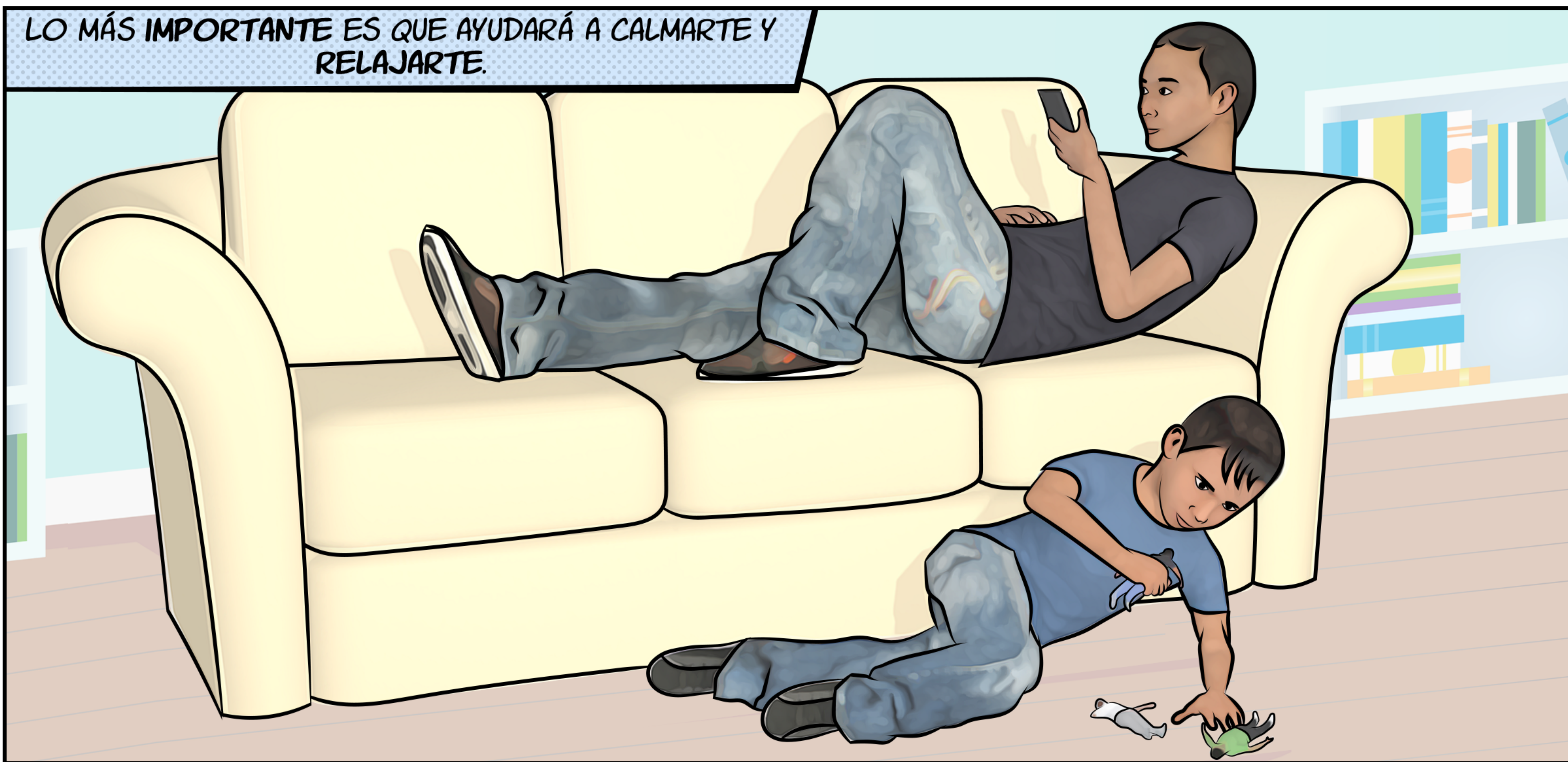


APRENDER A RESPIRAR DE MANERA PROFUNDA TOMA TIEMPO. ÁNGEL PRACTICA CON SU MAMÁ EN LA MAÑANA, ANTES DE QUE ELLA SALGA A TRABAJAR.

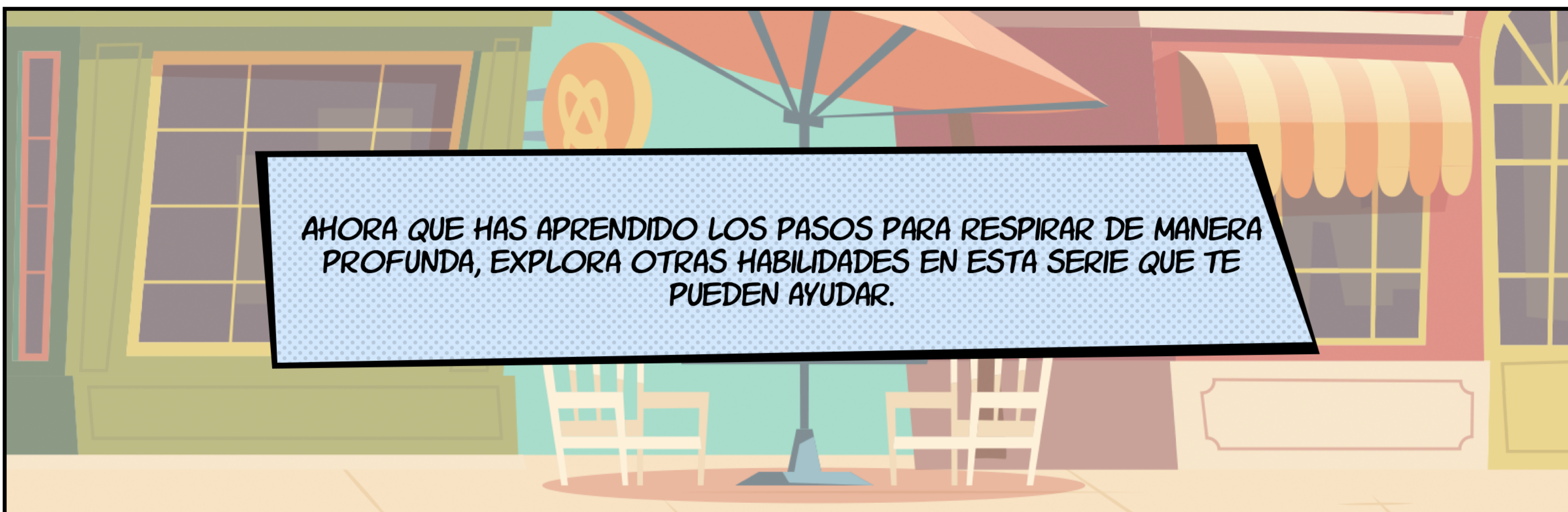
LUEGO, ÁNGEL PRACTICA DE NUEVO CON ALEX DURANTE EL DÍA, MIENTRAS SU MAMÁ ESTÁ EN EL TRABAJO. MIENTRAS MÁS PRACTIQUES LA RESPIRACIÓN PROFUNDA, MÁS FÁCIL TE RESULTARÁ.



LO MÁS IMPORTANTE ES QUE AYUDARÁ A CALMARTE Y RELAJARTE.



AHORA QUE HAS APRENDIDO LOS PASOS PARA RESPIRAR DE MANERA PROFUNDA, EXPLORA OTRAS HABILIDADES EN ESTA SERIE QUE TE PUEDEN AYUDAR.



ESTE RECURSO FUE DESARROLLADO POR ICF, UN CONTRATISTA EXTERNO INDEPENDIENTE, CON LA SUPERVISIÓN DE UN GRUPO DE EXPERTOS** QUE ACTÚAN EN SUS CAPACIDADES INDIVIDUALES CONVOCADOS POR LAS ACADEMIAS NACIONALES DE CIENCIAS, INGENIERÍA Y MEDICINA Y CON FINANCIAMIENTO DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC, 200-2011-38807/75D30120F00087). NINGÚN HALLAZGO, RECOMENDACIÓN O CONCLUSIÓN EN ESTE RECURSO HA SIDO NECESARIAMENTE RESPALDADO O ADOPTADO POR LOS MIEMBROS DEL PANEL DE EXPERTOS, LAS ACADEMIAS NACIONALES, LOS CDC O ICF.

ESTAS HERRAMIENTAS NO TIENEN COMO OBJETIVO REEMPLAZAR LA ASESORÍA MÉDICA PROFESIONAL, EL DIAGNÓSTICO O EL TRATAMIENTO. BUSQUE SIEMPRE EL CONSEJO DE SU MÉDICO U OTRO PROFESIONAL DE LA SALUD CALIFICADO SI TIENE ALGUNA PREGUNTA RELACIONADA CON SU AFECCIÓN MÉDICA. NUNCA IGNORE LA ASESORÍA MÉDICA PROFESIONAL O SE DEMORE EN BUSCARLA DEBIDO A ALGO QUE HAYA LEÍDO EN ESTE SITIO WEB.

*LA 'E' SE UTILIZA PARA ASEGURAR QUE EL GÉNERO NO ESTÉ MARCADO O PARA QUE EL LENGUAJE SEA INCLUSIVO DE PERSONAS QUIENES SE IDENTIFICAN COMO MUJER/NIÑA, HOMBRE/NIÑO, AMBOS, NINGUNO O ALGO MÁS.

**PARA INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE EL GRUPO DE EXPERTOS, VAYA A [HTTPS://WWW.NATIONALACADEMIES.ORG/OUR-WORK/PROMOTING-EMOTIONAL-WELL-BEING-AND-RESILIENCE](https://www.nationalacademies.org/our-work/promoting-emotional-well-being-and-resilience)

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿POR QUÉ Y CÓMO SE DESARROLLARON ESTAS HERRAMIENTAS?

¿POR QUÉ? MUCHOS NIÑOS Y ADOLESCENTES LUCHAN CON SENSACIONES DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, PARTICULARMENTE DURANTE LA PANDEMIA. ESTAS HERRAMIENTAS FUERON CREADAS PARA PROMOVER EL BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL DE NIÑOS Y JÓVENES, DURANTE LA CRISIS DE COVID-19 Y MÁS ALLÁ.

¿CÓMO? LAS ACADEMIAS NACIONALES DE CIENCIAS, INGENIERÍA Y MEDICINA (NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE, NASEM) HICIERON POSIBLE ESTE PROYECTO CON FONDOS DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, CDC). NASEM REUNIÓ A UN GRUPO DE EXPERTOS PARA DESARROLLAR FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS Y JÓVENES CON LAS DIFICULTADES QUE ENFRENTAN TODOS LOS DÍAS. JUNTO CON EXPERTOS DE ICF, CREARON HERRAMIENTAS, BASADAS EN LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC), PARA AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN. LAS HERRAMIENTAS ESTÁN DISEÑADAS PARA NIÑOS Y JÓVENES DIRECTAMENTE, Y PARA QUE LOS PADRES AYUDEN A NIÑOS Y JÓVENES CON ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. LOS MAESTROS Y OTROS CUIDADORES TAMBIÉN PUEDEN UTILIZAR ESTOS RECURSOS.

HAY MÁS INFORMACIÓN DISPONIBLE SOBRE ESTE PROYECTO Y EL GRUPO DE EXPERTOS EN LA PÁGINA WEB DEL PROYECTO:

[HTTPS://WWW.NATIONALACADEMIES.ORG/OUR-WORK/PROMOTING-EMOTIONAL-WELL-BEING-AND-RESILIENCE](https://www.nationalacademies.org/our-work/promoting-emotional-well-being-and-resilience).

2. ¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?

LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC) AYUDA A QUE LAS PERSONAS NOTEN CÓMO SUS PENSAMIENTOS AFECTAN LA MANERA EN QUE SE SIENTEN Y CÓMO SE COMPORTAN. LA TCC LES AYUDA A CONVERTIR LOS PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES EN PENSAMIENTOS MÁS ÚTILES PARA QUE SE SIENTAN MEJOR. LOS EXPERTOS NOS DICEN QUE LA TCC ES LA MEJOR TERAPIA PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS CON ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

LA PALABRA "COGNITIVO" SE REFIERE A LO QUE PENSAMOS Y LA PALABRA "CONDUCTUAL" A LO QUE HACEMOS. LA TCC PUEDE AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES A...

- "NOTAR" LOS PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES, "EXAMINARLOS" Y "CAMBIARLOS" PARA SENTIRSE MEJOR.
- APRENDER A NOTAR Y A HACER LAS COSAS QUE LOS AYUDAN A SENTIRSE MEJOR.
- APRENDER HABILIDADES ÚTILES COMO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y LA ATENCIÓN PLENA.

LA TCC NO PODRÁ SOLUCIONAR TODAS LAS COSAS QUE HACEN QUE ALGUIEN SE SIENTA ESTRESADO, ANSIOSO O DEPRIMIDO, PERO PUEDE AYUDARLO A LIDIAR CON ESAS SENSACIONES Y A SENTIRSE MEJOR.

ESTAS HERRAMIENTAS NO ENSEÑAN TODAS LAS PARTES DE LA TCC, SOLO ALGUNAS DE LAS HABILIDADES MÁS ESTUDIADAS Y FÁCILES DE USAR. AUNQUE ESTAS HERRAMIENTAS NO PUEDEN REEMPLAZAR A UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL, PUEDEN AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A APRENDER A AFRONTAR MEJOR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DIARIOS.

NOTA: SE NECESITA TIEMPO PARA APRENDER UN NUEVO HÁBITO, GENERALMENTE DE 30 A 60 DÍAS, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SIGAN PRACTICANDO ESTAS HABILIDADES CON REGULARIDAD. NO SOLO SE BENEFICIARÁN HOY, SINO QUE DESARROLLARÁN RESILIENCIA Y APRENDERÁN A MANEJAR EL ESTRÉS A LO LARGO DE SU VIDA.

3. ¿POR QUÉ USAMOS LA LETRA -E AL FINAL DE ALGUNAS PALABRAS, EN LUGAR DE UNA -A O UNA -O?

EL LENGUAJE QUE USAMOS PARA DESCRIBIR PERSONAS Y EXPERIENCIAS ES IMPORTANTE. SIGNIFICA CÓMO NOS EXPRESAMOS Y CÓMO NOS VEN OTRAS PERSONAS. MUCHAS VECES, EN INGLÉS O ESPAÑOL, USAMOS DIFERENTES FORMAS DE SUSTANTIVOS, PRONOMBRES O ADJETIVOS QUE SE BASAN EN SUPOSICIONES SOBRE EL GÉNERO DE UNA PERSONA. ES POSIBLE QUE MUCHAS PERSONAS NO VEAN ESTO COMO UN PROBLEMA. PERO, PARA ALGUNAS PERSONAS, LAS SUPOSICIONES SOBRE EL GÉNERO NO SON PRECISAS Y PUEDEN SER PERJUDICIALES. SE UTILIZA UN LENGUAJE INCLUSIVO DE GÉNERO EN TODOS LOS MÓDULOS PARA GARANTIZAR QUE TODOS LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDAN CONECTARSE CON NUESTROS ESCENARIOS. EN ESPAÑOL, LA 'E' SE UTILIZA PARA ASEGURAR QUE EL GÉNERO NO ESTÉ MARCADO O PARA QUE EL LENGUAJE SEA INCLUSIVO DE PERSONAS QUIENES SE IDENTIFICAN COMO MUJER/NIÑA, HOMBRE/NIÑO, AMBOS, NINGUNO O ALGO MÁS.

4. ¿DÓNDE DEBO IR SI NECESITO AYUDA O RECURSOS ADICIONALES?

SI NECESITAN APOYO INMEDIATO, LA RED LIFELINE DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA EN TODO ESTADOS UNIDOS. PUEDE LLAMAR AL (888) 628-9454.

SI ESTÁS BUSCANDO UN PROVEEDOR QUE PUEDA BRINDARTE APOYO PARA LA SALUD MENTAL DE TU FAMILIA, PUEDE LLAMAR LA ADMINISTRATIONS DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS AL (877) 969-6775 O VISITA EL SITIO WEB: [HTTPS://ESPANOL.MENTALHEALTH.GOV](https://espanol.mentalhealth.gov).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PANDEMIA DE COVID-19, VISITA EL SITIO WEB DEL CDC: [HTTPS://ESPANOL.CDC.GOV/CORONAVIRUS](https://espanol.cdc.gov/coronavirus).

PARA OBTENER AYUDA ADICIONAL, VISITA NUESTRA PÁGINA DE RECURSOS.