



# ESCUCHA MI HISTORIA



Good Neighbors  
Chile

## ¿Qué hace Good Neighbors?

Good Neighbors es una ONG Internacional de ayuda humanitaria que llega a Chile en respuesta al terremoto y tsunami del año 2010. Desde entonces, trabajamos en una dirección clara: promover los derechos humanos con enfoque en la protección de niñas, niños y adolescentes, entregar herramientas para fortalecer el desarrollo de las comunidades, apoyando su crecimiento sostenible con buenos cambios, hacia un mejor futuro.

## ¿Qué es "Escucha mi Historia"?

La niñez es una de las etapas de crecimiento más vulnerables ante los efectos de una crisis o emergencia, por lo que necesitan recibir atención y apoyo especial.

"Escucha mi Historia" es un libro de actividades creado por Good Neighbors que promueve el diálogo, la reflexión y la contención de niñas y niños en situaciones de crisis, disminuyendo a mediano plazo el impacto en la infancia y sus comunidades.

Good Neighbors Chile  
+56 2 2717 9327 | comunicaciones@goodneighbors.cl  
facebook/gnchile | instagram/gn.chile | tiktok/gn.chile  
www.goodneighbors.cl

Personas | Comunidades | Buenos cambios | Mejor futuro

## Antes de Empezar...

Las situaciones que suceden en su entorno afectan siempre a las niñas y los niños, quienes también son sensibles a las emociones de las personas que les rodean.

Ayudar a las niñas y niños a afrontar experiencias traumáticas y tensas, y poder reponerse es una tarea fundamental. Hallar consuelo en la presencia del otro es un primer paso para ayudarles a adaptarse a la situación y salir adelante.

“Escucha mi historia” es un libro de actividades para desarrollar con niñas y niños de 5 a 12 años donde podrán expresar sus emociones de manera lúdica y práctica. Solo tienes que imprimir o copiar la actividad con la que quieras trabajar.

También encontrarás actividades para trabajar en grupos, por parejas o de manera individual para ayudarlas/os a disminuir sus preocupaciones y trabajar la confianza.

ESCUCHA MI  
HISTORIA

# Mi Página

La historia de \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Quién soy

## Mi auto retrato

## Llena los espacios

Hola, Mi nombre es

\_\_\_\_\_.

Tengo \_\_\_\_\_ años con \_\_\_\_\_ meses.

Mi familia es

\_\_\_\_\_.

Soy bueno o buena para

\_\_\_\_\_.

La persona que más quiero es

\_\_\_\_\_.

Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es


\_\_\_\_\_.

Lo más valioso que tengo es

\_\_\_\_\_.



Estos días, me siento...



Dibuja tus  
sentimientos en  
la cara del oso



Estos días  
me siento...

Es un síntoma que muestres las respuestas  
de abajo por un período de tiempo porque  
tú y las personas a tu alrededor sufrieron  
una experiencia perturbadora.

Deprimido y lloro a  
menudo



Se me hace difícil  
concentrarme



Mojo la cama durante  
la noche



No quiero hablar  
Quiero estar solo  
Me chupo el dedo gordo



Con frecuencia  
tengo pesadillas



Tengo dolores de cabeza  
Me enfermo a menudo  
Tengo miedo de estar solo



A menudo me peleo  
con todos





Estos días  
me siento...



# Cuando siento...



Hago esto cuando siento alegría



Hago esto cuando siento tristeza



Hago esto cuando siento enojo



Hago esto cuando siento miedo



# Soy feliz cuando...

¿Qué cambió antes y después de...  
(evento traumático)?

Escribo sobre los cambios que sucedieron  
en mi familia y amigos

Mi familia	
Mis amigos	
Mi casa	
Mi ciudad	

Estos colores muestran los cambios en  
mi familia y amigos



Antes

Después





Cuando  
tengo  
miedo...

- Parpadeo constantemente
- Respiro profundamente
- Imagino que me voy a un lugar seguro
- Pido ayuda a mi familia
- Trato de ser energético
- Hablo positivamente sobre mí mismo
- Escribo en un diario de vida
- Digo '¡Alto!' en mi cabeza

## Práctica de Respiración

### Ejercicios para hacer solo

- Ponte de pie
- Levanta tus brazos e inspira profundamente
- Haz un círculo grande mientras bajas tus brazos. Espira.
- Pon tus pies firmes en el suelo

### Ejercicios con un amigo

- En parejas, pónganse espalda con espalda, siéntense y estiren las piernas
- Uno se inclina hacia delante y el otro se apoya sobre la espalda del primero
- Háganlo hacia el otro lado
- Masajéense los hombros uno al otro

### Ejercicios para hacer solo

- Acuéstate en el piso
- Inspira corto, expira profundamente
- Siente el movimiento de tu vientre y tu cuerpo

Comparte tus sentimientos y emociones

Soy feliz cuando...



## Actividad de Grupo I

- Párense en un círculo
- Den un paso firme en su lugar con cada pie y sientan sus pies
- Den pasos firmes con sus pies más rápidamente en su lugar

Comparte tus  
sentimientos y  
emociones

## Actividad de Grupo II

### Haz una Hamaca

- Decidan quién va primero.
- Un niño se acuesta en la cobija y los otros niños la sostienen por los bordes.
- Levanten la manta, muévanla de lado a lado y canten una canción de cuna.
- Háganlo de nuevo con un niño diferente en la hamaca.

Comparte tus  
sentimientos y  
emociones

Actividad 4

# Yo como un héroe

Haz una tira cómica donde cuentes cuando tú fuiste o te imaginas como héroe/heroína

Título:

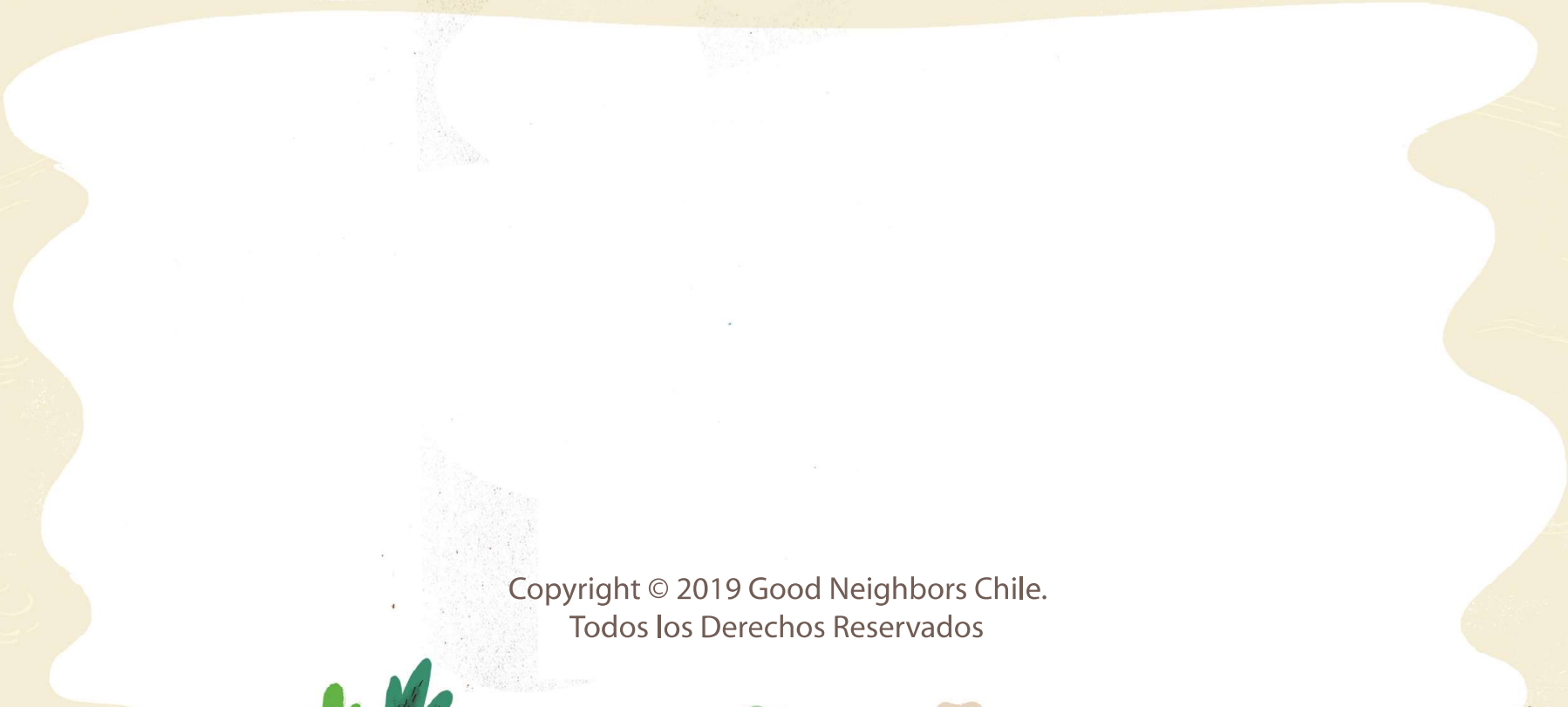
Nombre:

The form is a comic strip template with four panels. The top-left panel is a large rectangle. The bottom-left panel is a smaller rectangle. The bottom-right panel is a large rectangle. The right side of the template is a large vertical rectangle. There are four speech bubbles: one in the top-left panel, one on the right side, one in the bottom-left panel, and one at the bottom center.

Actividad 5

Quiero ser...





Copyright © 2019 Good Neighbors Chile.  
Todos los Derechos Reservados

