



MI LIBRO DE
ACTIVIDADES DE
RESILIENCIA

ESPACIO INTERIOR

Escrito por

TZIVY REITER LCSW
NAOMI L. BAUM PHD

Arte por

ESTY RASKIN



ESTE LIBRO DE ACTIVIDADES PERTENECE A:



ESPACIO INTERIOR

MI LIBRO DE ACTIVIDADES DE RESILIENCIA

Escrito por
Tzivy Reiter, LCSW
Naomi L. Baum PhD

Dirección creativa e ilustraciones por
Esty Raskin

Publicado por
Ohel Children's Home and Family Services

Copyright © 2023 Ohel Children's Home and Family Services
Todos los derechos reservados, incluido el derecho a reproducir esta
publicación o partes de ella en cualquier forma.

ACERCA DE LOS AUTORES

TZIVY REITER, LCSW es la Directora de Servicios para Niños y Trauma en Ohel. Tzivy es especialista en salud mental infantil, desarrollo infantil temprano, duelo, trauma y salud mental en casos de desastre. Ha intervenido en desastres locales y nacionales, incluidos el 11 de septiembre, huracanes, incendios forestales y tiroteos masivos. Ella cree que las habilidades socioemocionales son un requisito previo para un aprendizaje óptimo y ha dado conferencias en docenas de aulas sobre cómo promover la resiliencia y las habilidades socioemocionales en los niños. Ella co-creó *My Covid-19 Resilience Workbook*, utilizado por más de 10000 niños durante la pandemia, y fue nombrada heroína de la salud mental durante Covid por la Oficina de Salud

Mental Comunitaria del Alcalde de Nueva York. Tzivy recientemente participo como coautora con Naomi Baum de un libro para niños en edad preescolar titulado, *¡Así Me Siento Y Eso Está Bien!* y la guía del maestro que lo acompaña. Tzivy está brindando estos recursos de apoyo a la resiliencia a nuevas comunidades bajo los Servicios Internacionales para Niños de la Familia Kestenbaum recientemente establecidos por Ohel. Tzivy escribe un blog para Psychology Today, “*The Resilient Parent*”, y con frecuencia escribe sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Es autora de *Briefcases & Baby Bottles: The Working Mother’s Guide to Nurturing a Jewish Home*. Se puede contactar con Tzivy en OhelResilience@ohelfamily.org.

NAOMI L. BAUM PHD. es psicóloga y ofrece consultoría tanto en Israel como a nivel internacional en el campo del trauma y la resiliencia. Tiene una práctica privada donde atiende a clientes tanto en persona como virtualmente. Naomi es la autora de *My Resilience Workbook*, el precursor del presente *Libro de Actividades de Resiliencia*, que se publicó originalmente en hebreo en 2008 y luego se tradujo al inglés, árabe, francés, español, nepalí y amárico y ha sido usado alrededor del mundo en ambientes post desastre y post traumáticos. La Dra. Baum creó *Building Resilience Intervention (BRI)*, un modelo de resiliencia basado en evidencia científica que se ha aplicado ampliamente en Israel y en el extranjero. Es autora de

artículos profesionales sobre el desarrollo de la resiliencia y el trauma, así como de varios libros, incluido su libro más reciente, en coautoría con Tzivy Reiter, *¡Así Me Siento Y Eso Está Bien!*, un libro para niños de edad pre-escolar. Su libro para adultos más reciente es *RESILIENCE: What Israelis Can Teach the World*, publicado por Gefen, y un libro de actividades sobre el duelo actualmente disponible en hebreo. Ha escrito libros sobre el cáncer, así como sobre el proceso de duelo. La mayoría de sus libros están disponibles en Amazon. Naomi es una estudiante e instructora de Qigong, una forma de movimiento meditativo basado en los principios de la medicina china. Vive con su esposo en Israel, es madre de siete hijos y abuela de veinticinco. Su sitio web es: <http://www.naomibaum.com>.

Los autores extienden su más sincero agradecimiento al increíble equipo de profesionales de Ohel, quienes tomaron un papel crucial en la creación de este libro de trabajo. Sus invaluable aportes, sugerencias e ideas ayudaron a hacer realidad este proyecto:

Laura Bart

Cheryl Chernofsky

Irina Derkacheva

Raizel Keilson

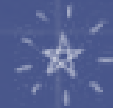
David Leibtag

Carly Namdar

Bracha Rupp

Faigie Turner

Yudith Furman



SOBRE OHHEL

Inner Space: My Resilience Workbook es un proyecto de **Ohel Kestenbaum Family International Children's Services**. Ohel Kestenbaum Services ofrece programas de desarrollo de resiliencia para niños y escuelas en Nueva York, en todo Estados Unidos y alrededor del mundo.

Ohel ha brindado servicios sociales transformadores y servicios de salud mental durante más de 50 años. Comenzando como una agencia de acogida para niños judíos en Nueva York, hoy Ohel atiende a miles de personas a través de una amplia gama de programas que incluyen servicios de salud mental, vivienda y programas para personas con discapacidades psiquiátricas y del desarrollo, servicios para personas ancianas y asesoramiento ambulatorio para gente común con problemas cotidianos. Ohel's Camp Kaylie da la bienvenida a niños de todas las capacidades a un verano de diversión inclusiva. El Ohel Zachter Family National Trauma Center responde y brinda apoyo en situaciones de crisis y trauma a múltiples comunidades a nivel nacional.



BIENVENIDOS AL ESPACIO INTERIOR

MI LIBRO DE ACTIVIDADES DE RESILIENCIA

¡Este libro de actividades te llevará en un viaje a través de una galaxia de emociones! ¿Te sientes con ganas de despegar en una misión que te enseñará sobre la resiliencia y te ayudará a ser de los exploradores espaciales más seguros?

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es una palabra genial e importante que significa ser capaz de recuperarse cuando las cosas no salen según lo planeado. Es como tener un traje de astronauta que te protege de las rocas espaciales y te ayuda a seguir explorando la galaxia, ¡incluso cuando las cosas se ponen difíciles!

¿QUÉ ES EL **ESPACIO INTERIOR**?

EL ESPACIO INTERIOR SE REFIERE A LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS EN TU INTERIOR.

Este libro de actividades te enseñará cosas nuevas sobre la forma en la que **piensas** y **sientes**, y cómo reconocer esos sentimientos dentro de tu **cuerpo**.



Descubrirás que, al igual que las estrellas en el cielo, tus emociones pueden hacerse más **grandes** y más **pequeñas**.



¡Al igual que un astronauta puede enfrentar los desafíos del espacio, tu estarás equipado con tu **Paquete de Poderes**, lleno de herramientas especiales que están listas para despegar desde tu espacio interior! Estas herramientas te ayudarán a comprender y enfrentar tus sentimientos. Con la ayuda de tu fiel Paquete de Poderes, puedes atravesar momentos difíciles y surgir más fortalecido después de la adversidad.

Así que abróchate los cinturones y prepárate para explorar este libro de actividades. Podrás escoger entre **escribir**, **colorear** o **dibujar**. Puedes mantener tus respuestas para ti mismo o compartirlas con otras personas.

¡TE DESEAMOS UN VIAJE LLENO DE DESCUBRIMIENTOS MIENTRAS EXPLORAS TU ESPACIO INTERIOR EN EL ESPACIO EXTERIOR!

ACERCA DE MI

MI NOMBRE:

MI EDAD:

MI GRADO:

MI ESCUELA:

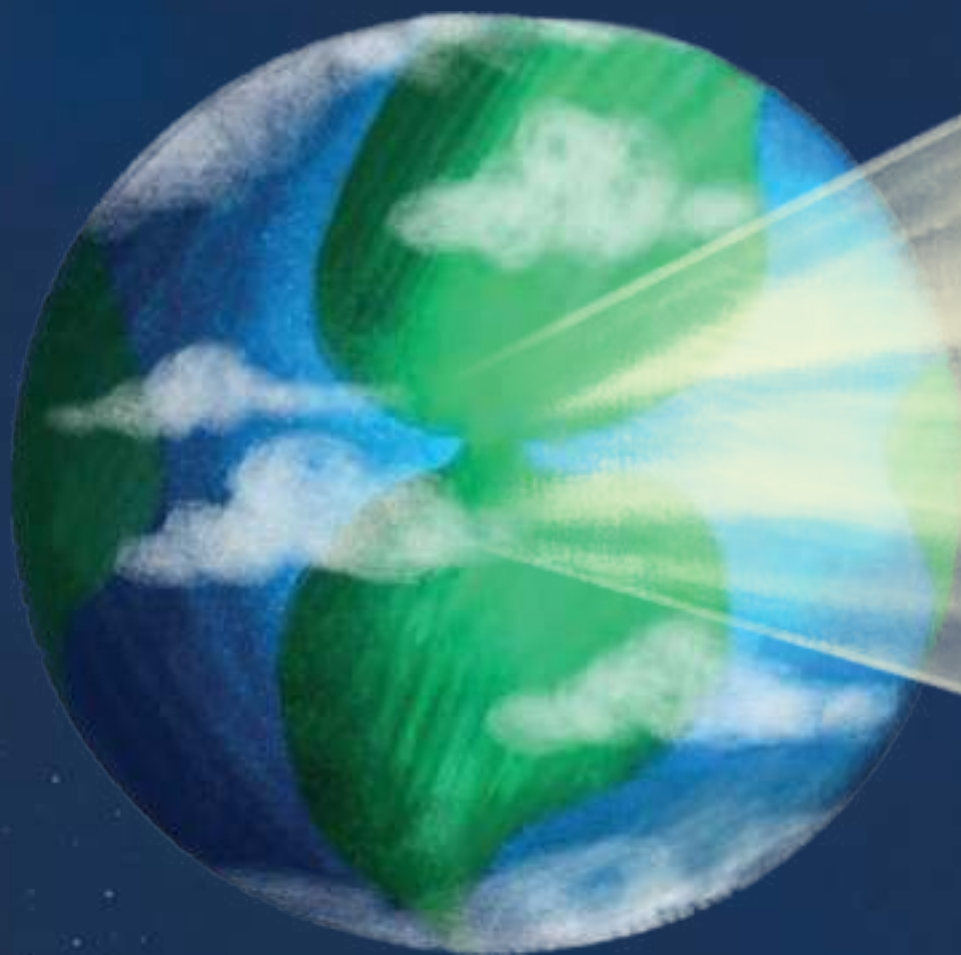
ALGO INTERESANTE SOBRE MÍ ES:

ASI
SOY
YO

Dibujate a ti mismo.



MI HOGAR

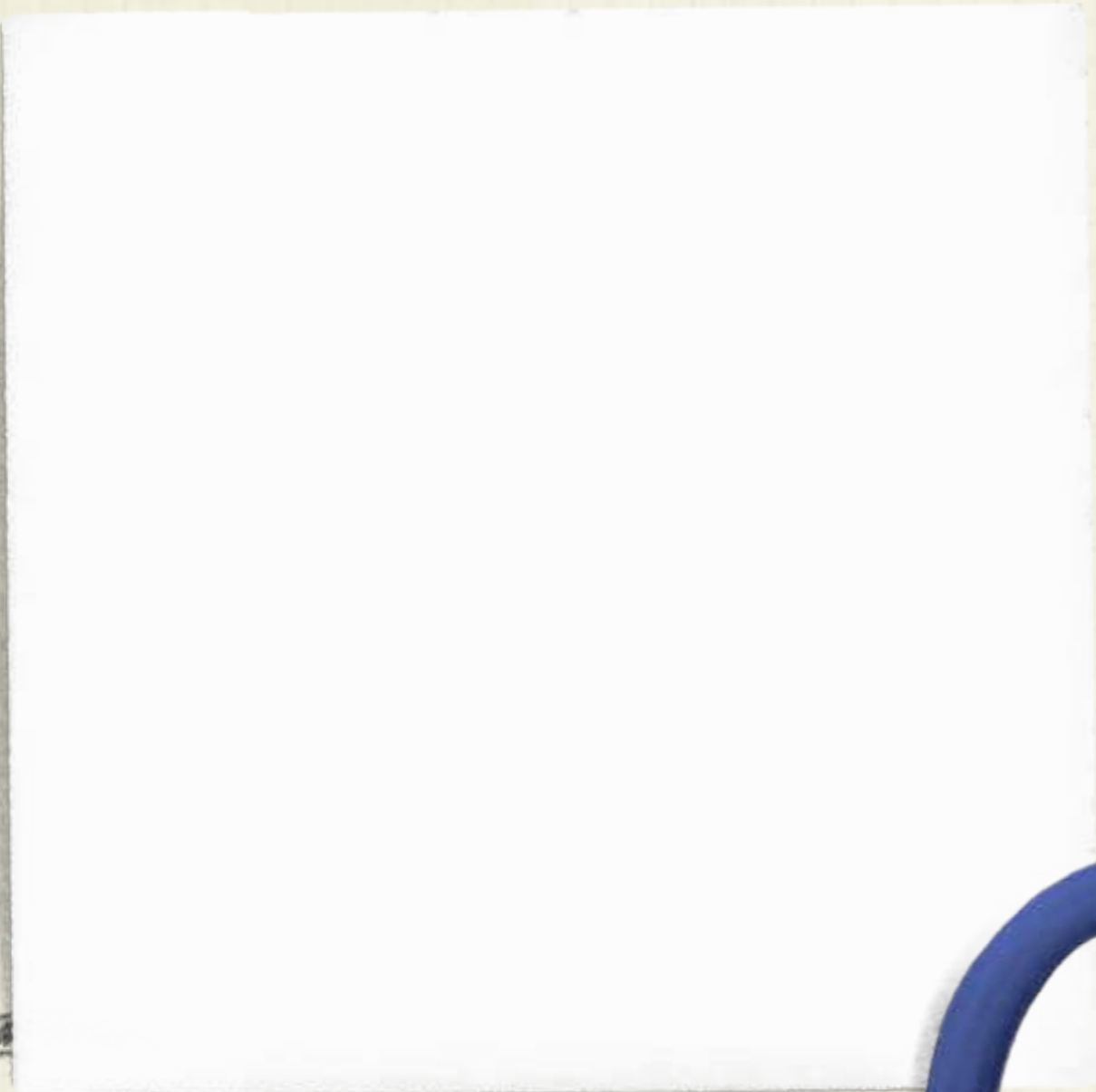


Escribe o dibuja sobre el lugar al que llamas hogar.



MI FAMILIA

Escribe o dibuja sobre las personas de tu familia.



*¡Cuenta regresiva
para la misión
espacial!*

MIS AMIGOS

Escribe o dibuja sobre tus amigos y otras personas que amas.



No olvides empacar:

- cepillo de dientes
- medias
- herramientas
- fotos



¿QUÉ ME HACE SER
UNA PERSONA
ÚNICA?





Soy bueno en:



Cosas en las que me
gustaría mejorar:



Me gusta:



La gente no sabe que puedo:



LOS SENTIMIENTOS QUE SIENTO

FELICIDAD



TRISTEZA



PREOCUPACIÓN



ENTUSIASMO



ENOJO



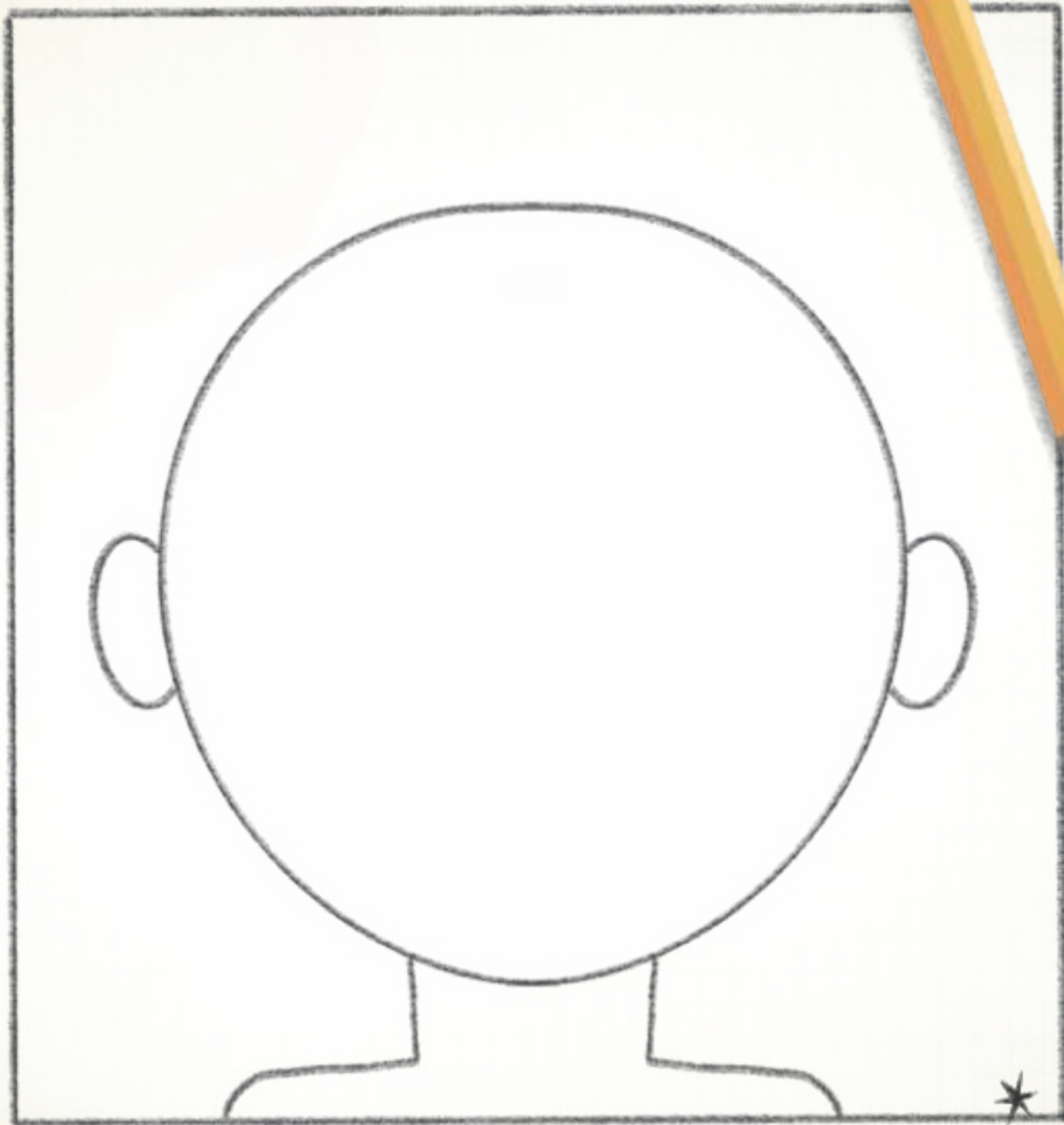
FRUSTRACIÓN



GALMA

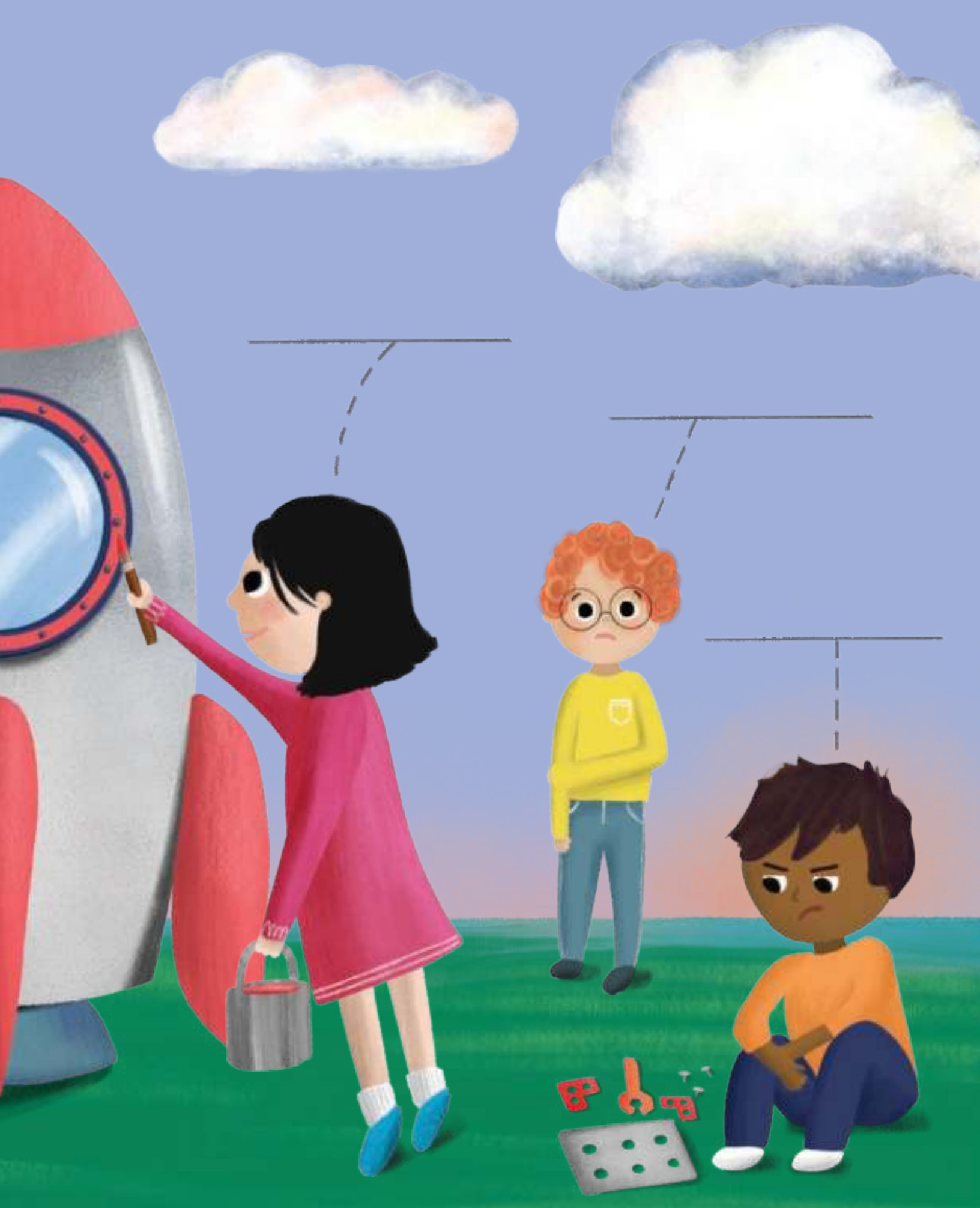


Dibuja la cara que estás sintiendo en este momento.



**¿CÓMO CREES
QUE CADA UNO DE
ESTOS NIÑOS SE SIENTE?**







TODOS TENEMOS
SENTIMIENTOS INTENSOS
ALGUNAS VECES.

LOS
SENTIMIENTOS
INTENSOS VAN Y
VIENEN.

SE HACEN MÁS
GRANDES.

SE HACEN MÁS PEQUEÑOS.

ESTÁ **BIEN** TENER
SENTIMIENTOS INTENSOS.



¿DÓNDE SENTIMOS NUESTROS SENTIMIENTOS?

Nuestros sentimientos se muestran en más lugares que solo nuestras caras. Nuestros cuerpos también nos muestran lo que sentimos. Aprendamos sobre algunos de los sentimientos que podemos sentir.

FELICIDAD

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste feliz.

Cuando estoy feliz, esto es lo que pienso:



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE FELIZ.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente feliz.



TRISTEZA

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste triste.

Cuando estoy triste, esto es lo que pienso:



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE TRISTE.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente triste.



ENOJO

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste enojado.

Cuando estoy enojado, esto es lo que pienso:



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE ENOJADO.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente enojado.



Dibuja o escribe otras formas en las que tu cuerpo se siente enojado.

PREOCUPACIÓN

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste preocupado.

Cuando estoy preocupado, esto es lo que pienso:

¿QUÉ TAN
PREOCUPADO
TE SENTISTE?

MUCHO

BASTANTE

ALGO

UN POCO

NADA DE
NADA

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE PREOCUPADO.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente preocupado.



Dibuja o escribe otras formas en las que tu cuerpo se siente preocupado.

FRUSTRACIÓN

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste frustrado.

Cuando estoy frustrado, esto es lo que pienso:

¿QUÉ TAN
FRUSTRADO
TE SENTISTE?

MUCHO

BASTANTE

ALGO

VN POCO

NADA DE
NADA

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE FRUSTRADO.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente frustrado.



¡ENTUSIASMO!

Dibuja o escribe sobre un momento en que te sentiste entusiasmado.

Cuando estoy entusiasmado, esto es lo que pienso:

¿QUÉ TAN ENTUSIASMADO TE SENTISTE?

MUCHO

BASTANTE

ALGO

UN POCO

NADA DE NADA

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE ENTUSIASMADO.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente entusiasmado.



Dibuja o escribe otras formas en las que tu cuerpo se siente entusiasmado.

CALMA

Dibuja o escribe sobre un momento en el que te sentiste calmado.

Cuando estoy calmado, esto es lo que pienso:

¿QUÉ TAN CALMADO TE SENTISTE?

MUCHO

BASTANTE

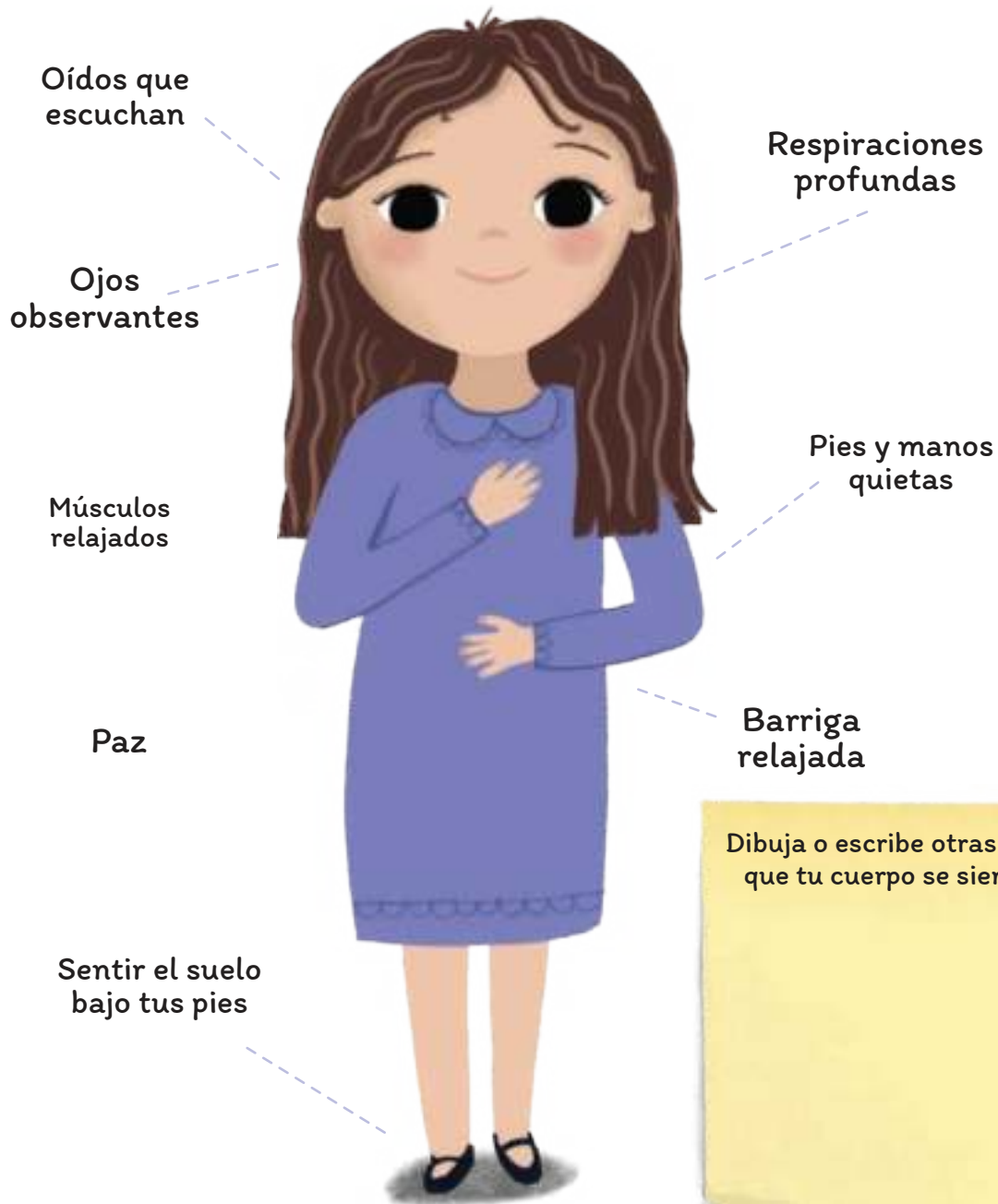
ALGO

VN POCO

NADA DE NADA

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE UN CUERPO SE SIENTE CALMADO.

Encierra en un círculo las formas en que tu cuerpo se siente calmado.



A VECES PUEDES SENTIR MÁS DE UN SENTIMIENTO AL MISMO TIEMPO.

IR EN UN AVIÓN



IR A TU PRIMERA FIESTA DE PIJAMAS



ACTUANDO EN EL ESCENARIO



COMENZAR A DORMIR
EN TU PROPIA
HABITACIÓN



COMPARTIR
JUGUETES
CON UN
AMIGO

¿CÓMO
CREE QUE
TE SENTIRÍAS
EN CADA
UNA DE ESTAS
SITUACIONES?

Escribe o dibuja sobre un momento en el que sentiste más de un sentimiento.

¿PUEDES DECIR CÓMO ME SIENTO?

Conecta una línea desde el sentimiento hasta la reacción del cuerpo.

FELICIDAD

TRISTEZA

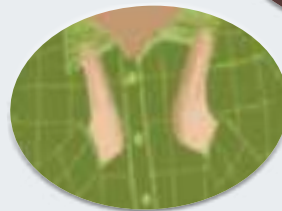
ENOJO

PREOCUPACIÓN

FRUSTRACIÓN

ENTUSIASMO

CALMA



SI QUEREMOS **SENTIRNOS MEJOR**,
HAY MUCHAS COSAS QUE PODEMOS HACER
PARA AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS.

ESPACIO INTERIOR
PAQUETE DE PODERES

PVEDO
CONECTAR

PVEDO
CREAR

PVEDO
MOVERME

PVEDO
ENTRETENERME

PVEDO
DAR

PVEDO
USAR MIS
SENTIDOS

PVEDO
ENCONTRAR
TIEMPO
EN PAZ

PVEDO
CONVERSAR
CONMIGO
MISMO

PUEDO CONECTAR

HABLAR CON MI
MAMA O MI PAPA



ENVIAR UN
MENSAJE DE
TEXTO O CORREO
ELECTRÓNICO

HABLAR POR
TELÉFONO



JUGAR CON
AMIGOS



Dibuja o escribe las formas en que te gusta conectarte.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO CREAR

COLOREAR



DIBUJAR

ESCRIBIR



HORNEAR



TOCAR UN
INSTRUMENTO MUSICAL

ARTESANÍA



Dibuja o escribe las formas en que te gusta crear.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO MOVERME

IR A CAMINAR



BAILAR



JUGAR A LA PELOTA



CORRER



MONTAR EN MI BICICLETA



ESTIRAR MI
CVERPO



Dibuja o escribe las formas en que te gusta moverte.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO ENTRETENERME



Dibuja o escribe las formas en que te gusta entretener te.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO DAR

AYUDAR A MIS PADRES



HACERLE UNA
TARJETA A ALGUIEN



JUGAR CON MIS HERMANOS MENORES



HACER ALGO BUENO
POR UN AMIGO



VISITAR O LLAMAR A
ALGUIEN QUE ESTÁ ENFERMO

ALIMENTAR A
MI MASCOTA



Dibuja o escribe las formas en las que te gusta dar.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO USAR MIS SENTIDOS

ACURRUCARME CON ALGO SUAVE



ESCUCHAR LA LLUVIA



BEBER ALGO CALIENTE



CONTAR LOS COLORES
EN MI HABITACIÓN



TOMAR UN
BAÑO

TOCAR ALGO FRÍO



COMER UN
BOCADILLO
CRUJIENTE



Dibuja o escribe las formas en las que
te gusta usar tus sentidos.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

PUEDO
ENCONTRAR
TIEMPO EN PAZ



LEER UN LIBRO

REGAR
MIS
PLANTAS



MIRAR
FOTOS

SENTARME EN MI ESPACIO TRANQUILO



ESCRIBIR EN MI
DIARIO



ESCUCHAR LOS SONIDOS
DE LA NATURALEZA



RESPIRAR
PROFUNDAMENTE

Dibuja o escribe las formas en las que te gusta encontrar momentos de tranquilidad.

¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?

**PUEDO
CONVERSAR**

**ESTOY
BIEN.**

**ESTO ES
DIFÍCIL, PERO
SOY FUERTE.**

**¡SÍ,
PUEDO!**

**PVEDO
PEDIR AYUDA.**

**NADA ES
PERMANENTE.
ESTO PASARÁ.**

Dibuja o escribe las cosas que te gusta decirte a ti mismo.

**¿QUÉ MÁS
PUEDES HACER?**

PUEDO COMPARTIR MIS SENTIMIENTOS

Escribe o dibuja con quién puedes compartir tus sentimientos.

EN
CASA:



OTROS
LUGARES:



EN LA ESCUELA:



ESTOY AGRADECIDO POR...

Escribe o dibuja sobre una persona, lugar o cosa por la que sientas agradecimiento.



¿Qué es algo
que sucedió
hoy por lo
que te sientes
agradecido?



CÓMO AYUDO A OTROS

Hay muchas maneras en las que puedes usar tus talentos para ayudar a otros en tu familia, escuela y comunidad.
Escribe o dibuja cómo puedes ayudar.



¿CÓMO ME SIENTO HOY?

DOMINGO

Hoy me siento...



LUNES

Hoy me siento...



MARTES

Hoy me siento...




  

MIÉRCOLES

Hoy me siento...



JUEVES

Hoy me siento...





VIERNES

Hoy me siento...





  



  

SÁBADO

Hoy me siento...

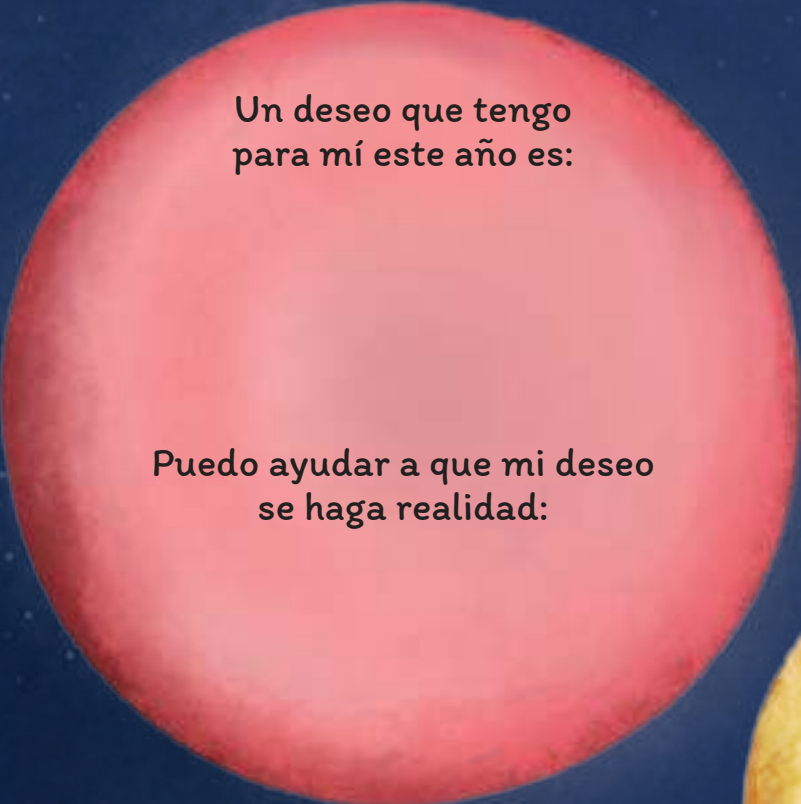


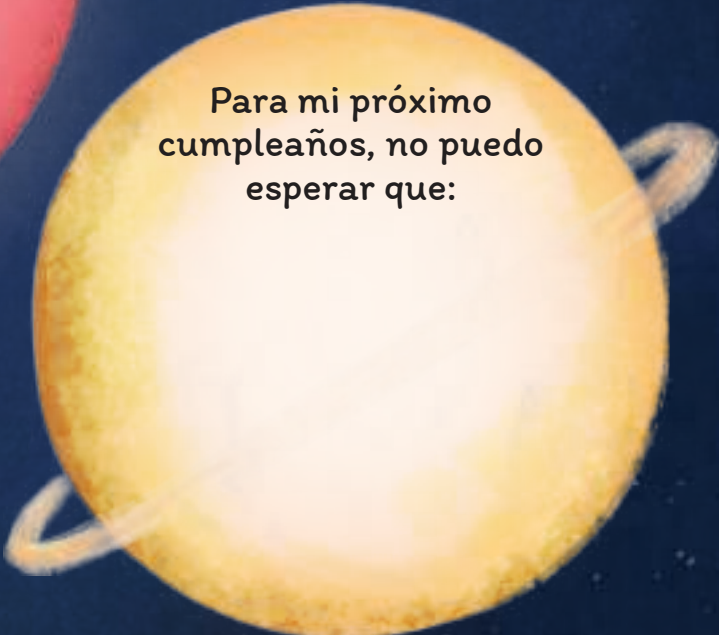
PENSANDO EN EL FUTURO






Un deseo que tengo
para mí este año es:


Puedo ayudar a que mi deseo
se haga realidad:



Para mi próximo
cumpleaños, no puedo
esperar que:



Un lugar que
realmente quiero
visitar es:




Cuando sea mayor,
espero que:



EMPACANDO

Mientras viajas por la vida, es posible que encuentres algunos desafíos en el camino, pero no te preocupes: con tu superpoder de resiliencia, ¡podrás enfrentarlos y explorar el universo como los verdaderos exploradores espaciales!



¿Cuáles son dos cosas que aprendiste de este libro que podrían ayudarte en este viaje?

--	--

¿Qué herramientas de Paquete del Poderes puedes llevarte contigo para ayudarte cuando las cosas se ponen difíciles?

**PVEDO
CONECTAR**

**PVEDO
CREAR**

**PVEDO
MOVERME**

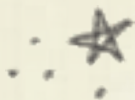
**PVEDO
ENTRETENERME**

**PVEDO
DAR**

**PVEDO
USAR MIS
SENTIDOS**

**PVEDO
ENCONTRAR
TIEMPO
EN PAZ**

**PVEDO
CONVERSAR
CONMIGO
MISMO**



¡Este libro de actividades te llevará en un viaje a través de una galaxia de emociones!
¿Te sientes con ganas de despegar en una misión que te enseñará sobre la resiliencia y te ayudará a ser de los exploradores espaciales más seguros?



Copyright © 2023 Ohel Children's Home and Family Services

ISBN 979-8-9887016-2-0

5 1500 >



9 798988 701620