



KARLI Y YO

Actividades para niños que viven con la adicción de un padre



**Ayudar a
los niños**

- desarrollar la resiliencia
- estrategias para afrontar dificultades
- recordarles que ellos no están solos

SesameStreetInCommunities.org/espanol

Bienvenidos

Queremos que los niños sepan manejar retos grandes y pequeños. Este libro lo ayuda a crearles la resiliencia que necesitan para afrontar sus problemas únicos por la adicción de los padres. Como adulto cariñoso, mire estas páginas con los niños para:

- que sientan menos vergüenza y aislamiento
- que participen en conversaciones
- explicarles qué es la adicción
- darles estrategias para afrontar situaciones difíciles, darles apoyo, esperanza y optimismo

Los niños y las familias pueden tener resiliencia y sobreponerse a sus experiencias difíciles. Usted puede hacer un mundo de diferencia. Esta resiliencia nutre y refuerza las relaciones con adultos comprensivos como usted.

SESAME WORKSHOP

Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro que produce Sesame Street®, el programa pionero de televisión que ha estado llegando y educando a niños desde 1969. La misión de Sesame Workshop es contribuir al desarrollo de la inteligencia, la fuerza y la amabilidad de los niños de todo el mundo durante su crecimiento. La organización opera en más de 150 países, ayudando a niños vulnerables a través de una amplia variedad de contenido multimedios, educación formal y programas de impacto social, cada uno basado en una rigurosa investigación y adecuado a las necesidades y la cultura de las comunidades que atiende. Para más información, visite sesameworkshop.com.

Con el apoyo importante de

Robert Wood Johnson Foundation

Cómo usar este libro	1
¡Mucho gusto!	2-3
Yo soy importante	4
Hablemos	5
Caritas de sentimientos	6
Las 7 C	7
Celebremos lo positivo	8

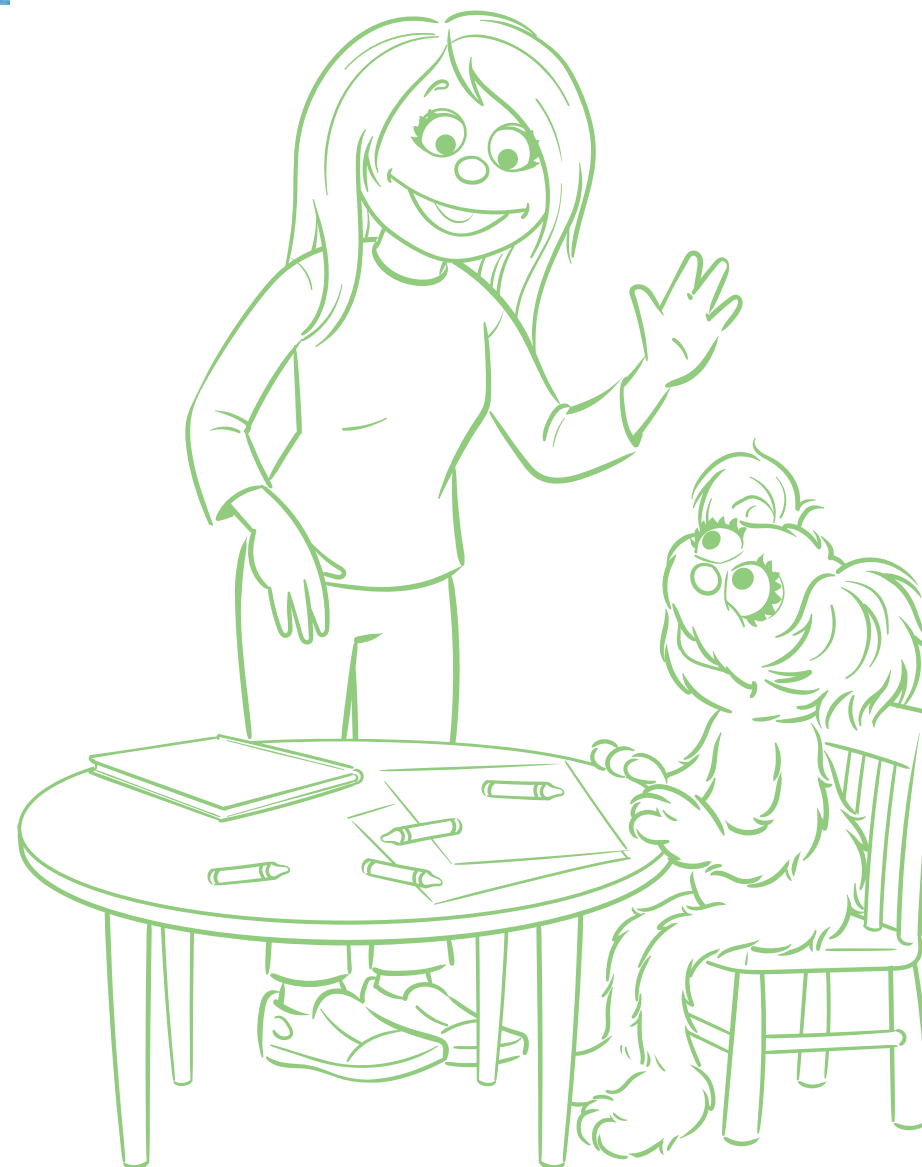
¿Qué es resiliencia?

Resiliencia es la capacidad de afrontar y superar desafíos grandes y pequeños. Se trata de enfrentar los problemas. Un factor importante en la resiliencia de los niños es la presencia constante de un adulto cariñoso. La resiliencia requiere tener:

- **Comprensión emocional:** Identificar y nombrar sentimientos
- **Destrezas de solución de problemas:** Tener estrategias saludables para afrontar dificultades
- **Una actitud de “¡Yo puedo hacerlo!”:** Tener confianza en sí mismo y buena auto-estima

Tiempos difíciles Problemas de adultos

Cuando un miembro de la familia lucha contra la adicción, toda la familia lucha. Los niños a menudo piensan que es su culpa y pueden sentir vergüenza, timidez, culpabilidad y soledad. Siéntense en un lugar tranquilo y completen las páginas con lápices o crayones y hablen de lo que hicieron en cada una. Usted decide cuánto apoyo y orientación darles.



Pase la página para presentarles a Karli, una nueva amiga de Sesame Street.

Apoyo EOVEF

Cuando ayude a niños que enfrentan la adicción de sus padres, tenga en cuenta:

Escuchar: Escuche lo que le dicen y enfoque su atención en ellos.

Observar: Busque señales no verbales como expresiones faciales y lenguaje corporal.

Validar: Dígalos que usted escucha y comprende lo que ellos dicen. Haga preguntas de aclaración.

Educar: Explíqueles que los problemas de los adultos nunca son culpa de ellos y no es trabajo de ellos resolverlos.

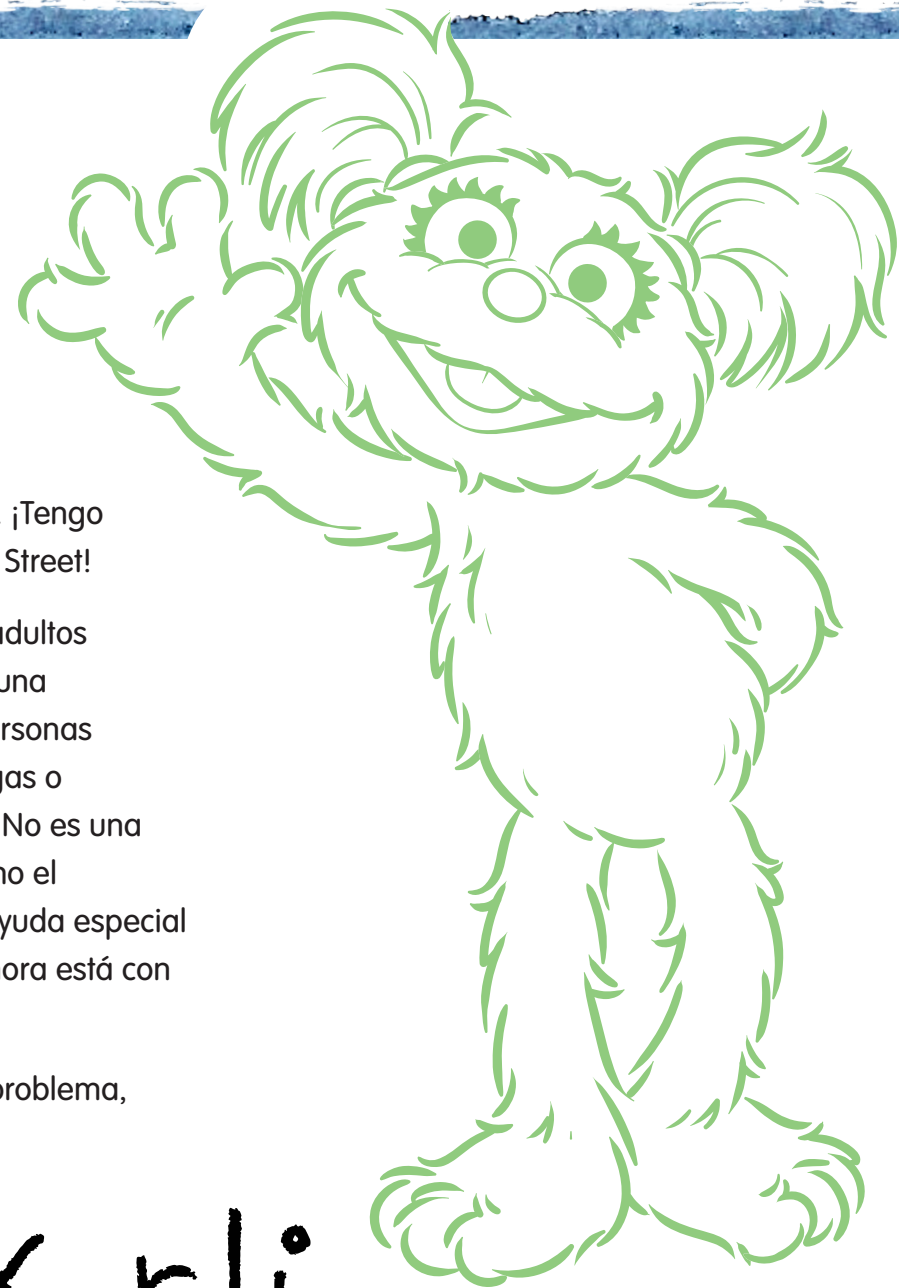
Fortalecer: Deles estrategias de cuidado personal (dibujar, leer u hojear un cuento, hacer ejercicios, jugar, descansar, cantar y divertirse con amigos).

¡Mucho gusto!

Hola, soy Karli, la amiga de Elmo. ¡Tengo muchos otros amigos en Sesame Street!

Mi mamá tiene un problema de adultos llamado adicción. La adicción es una enfermedad que hace que las personas sientan que necesitan tomar drogas o beber alcohol para sentirse bien. No es una enfermedad que se contagia como el resfriado. Mi mamá necesitaba ayuda especial para adultos para mejorarse y ahora está con buena salud.

Si tienes un padre con el mismo problema, tú no estás solo. ¡Coloréame!



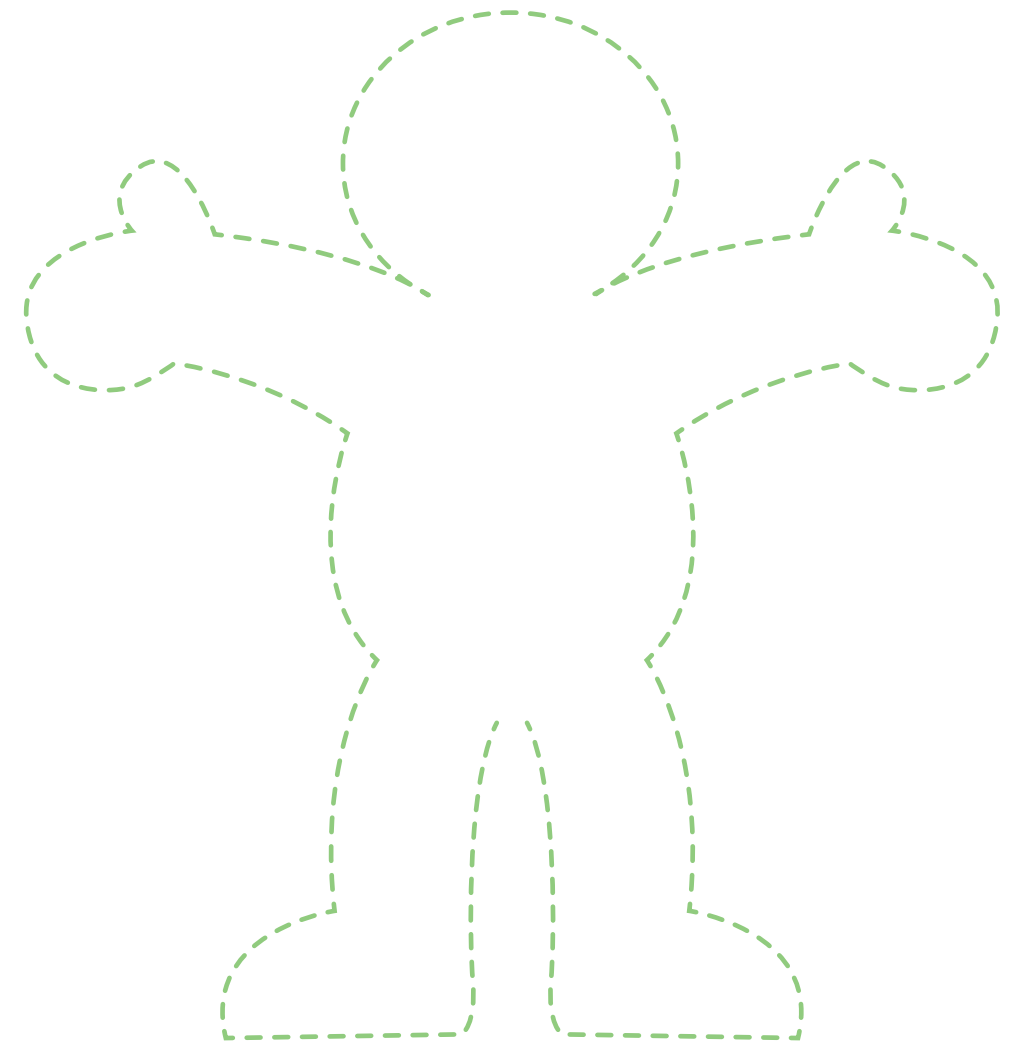
Mi nombre es Karli.

Tengo 6 años.

Vivo en Sesame Street.

A mí me gusta dibujar.

Soy especial porque soy valiente.



Mi nombre es _____.

Tengo _____ años.

Vivo en _____.

A mí me gusta _____.

Soy especial porque _____.

➔ Ahora hagamos esto. Conoce mejor a Karli viendo sus videos en <https://sesamestreetincommunities.org/topics/la-addicion-de-un-padre/>

¡Yo soy importante!

Me preocupaba porque pensaba que cuando yo creciera iba a tener la misma enfermedad que mi mamá. Pero aprendí que si ahora me cuido y tomo decisiones saludables, puedo estar bien y fuerte cuando sea grande.

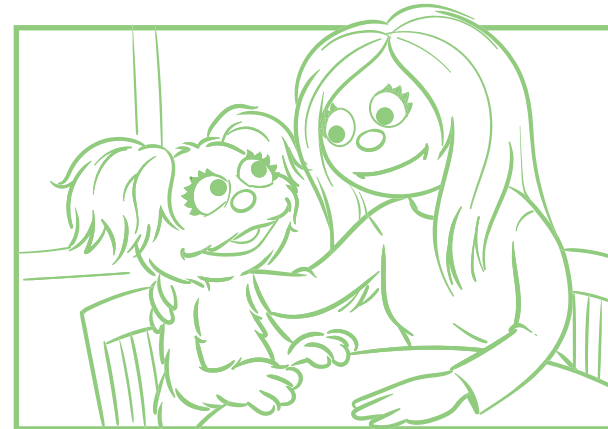
Yo cuido mi cuerpo. Me muevo, duermo lo suficiente y como alimentos nutritivos.



Hago arte para demostrar mis sentimientos.



Sé quienes son los adultos de confianza. Yo les dejo saber cómo me siento y les pido ayuda si la necesito.



3, 2, 1 Hago esto cuando tengo grandes sentimientos. Tú también puedes hacerlo. Respira **3** veces lento y profundo. Levántate **2** veces, estírate muy alto y toca los dedos de tus pies. Cierra los ojos e imagínate **1** cosa que te encanta hacer o un lugar donde te encanta estar.

➔ **Ahora hagamos esto.** Lean el cuento *Juega, habla, imagínalo* en <https://sesamestreetincommunities.org/topics/la-adicion-de-un-padre/>

Hablemos

A Elmo le gusta hablar con su papá y algunas veces yo me uno a ellos. Túrname con un adulto. Cierren los ojos y dejen que el dedo se deslice por la página. Respondan la pregunta donde aterrizó el dedo.

Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería?

Si pudieras vivir la vida de otra persona por un día, ¿quién serías? ¿Por qué?

Si pudieras ser un animal, ¿cuál serías? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Describe un sueño que recuerdes.

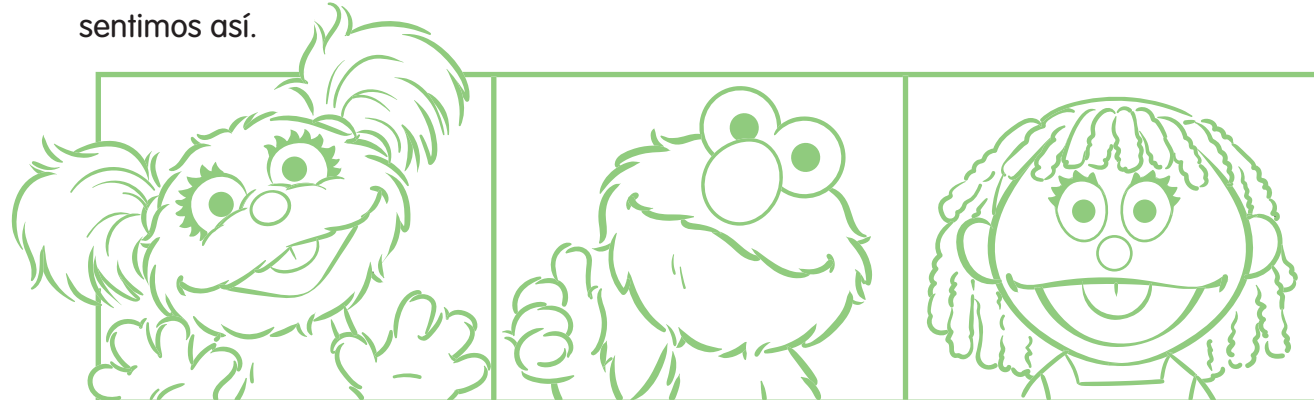
¿Qué ha sido lo mejor y lo peor del día de hoy?

¿Cuál fue la última vez que te reíste mucho? ¿Qué pasó?

➔ **Ahora hagamos esto.** Escriban los nombres de los adultos de confianza con quienes los niños pueden hablar. Vean el interactivo *Cuéntamelo* en [SesameStreetInCommunities.org](https://sesamestreetincommunities.org)

Caritas de sentimientos

Miren cómo mis amigos Elmo, Lily y yo nos sentimos a veces. Todos los sentimientos son normales y podemos sentir varios a la vez. Un adulto puede ayudarnos a leer estas palabras. Hablen sobre lo que significa cada sentimiento. Túrnense para hacer las expresiones y contar algo sobre por qué se sienten así, o algún momento en que nos sentimos así.



EMOCIONADO

SEGURO DE MI MISMO

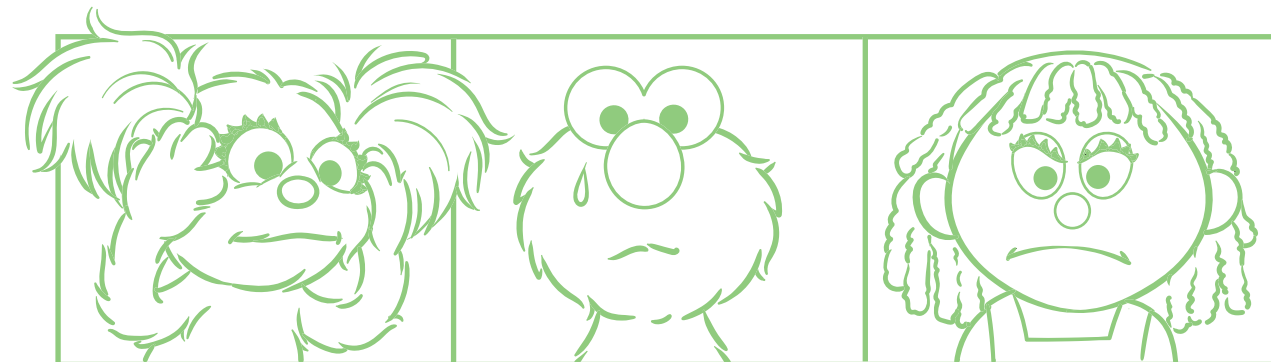
SORPRENDIDO



AVERGONZADO

ESPERANZADO

ANSIOSO



ABRUMADO

TRISTE

MOLESTO

➔ **Ahora hagamos esto.** Hagan el juego de *Caritas de sentimientos* en SesameStreetInCommunities.org/activities/feeling-faces

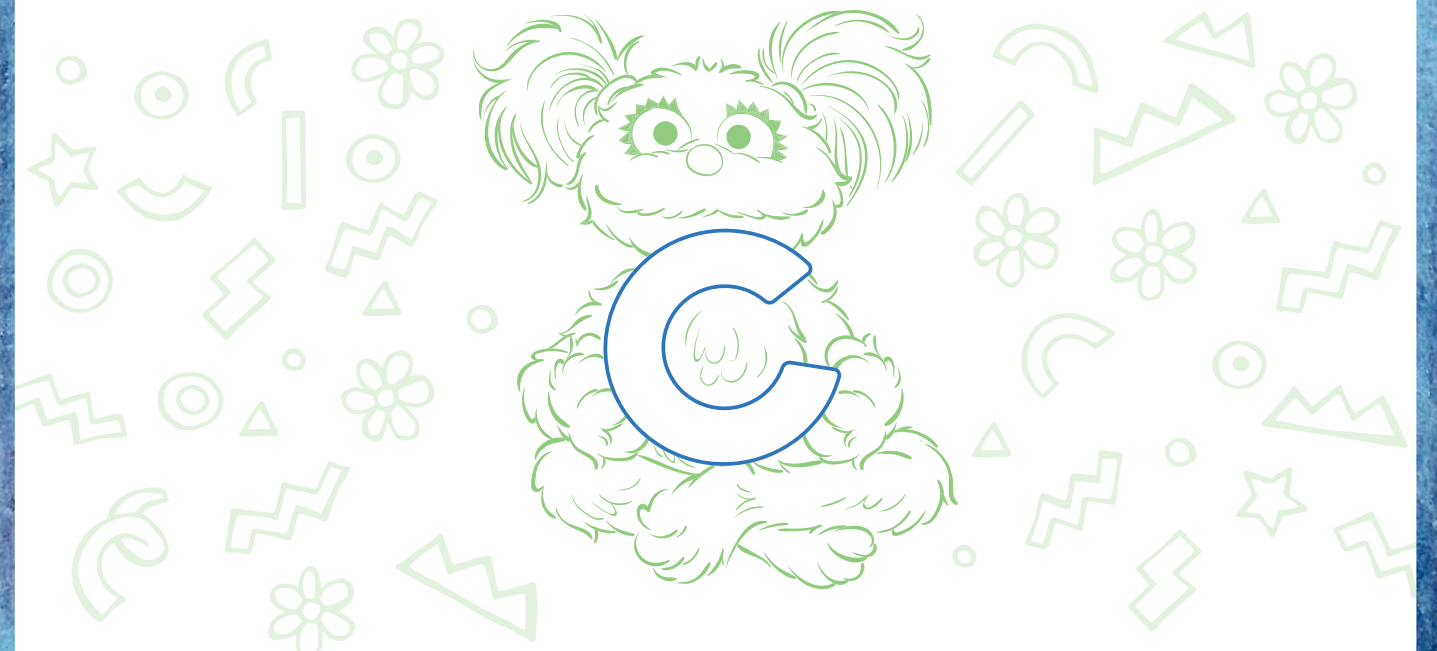
Las 7 C

Las personas que ayudan a mi mamá también me ayudan a mí. Me enseñaron *Las 7 C* para niños con padres que tienen la enfermedad de la adicción. Léanlos con un adulto y después colorean la página.

Tú no **Causaste** el problema.
Tú no lo puedes **Controlar**.
Tú no lo puedes **Curar**.

Pero...

Tú puedes **Cuidar** de ti mismo.
Tú puedes **Comunicar** lo que sientes.
Tú puedes hacer **Cambios** saludables.
Tú puedes **Celebrarte** a ti mismo.



➔ **Ahora hagamos esto.** Colorea las 7 C del interactivo *La colcha para colorear de Karli* en <https://sesamestreetincommunities.org/topics/la-addicion-de-un-padre/>

Celebrar lo bueno

Es bueno recordar las cosas por las que estamos agradecidos. Yo estoy agradecido por mis amigos Elmo y Big Bird, por el pastel de manzana, y por cantar canciones con mi mamá a la hora de acostarme. Dibujen tres cosas por las que están agradecidos. Podrían elegir:

- alguien que te ama
- tu merienda favorita
- tu deporte favorito
- tu animal de peluche favorito, muñeco o manta
- tus vacaciones favoritas
- un nuevo amigo
- un lugar al que te gusta ir
- algo nuevo que has aprendido a hacer



Ahora hagamos esto. Leamos el cuento *Así somos nosotros* en <https://sesamestreetincommunities.org/activities/asi-somos-nosotros/>