

Cartilla para la

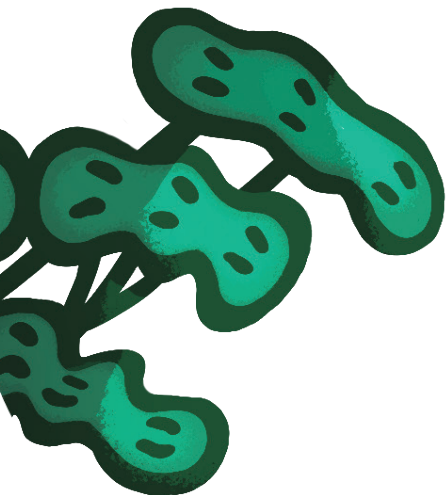
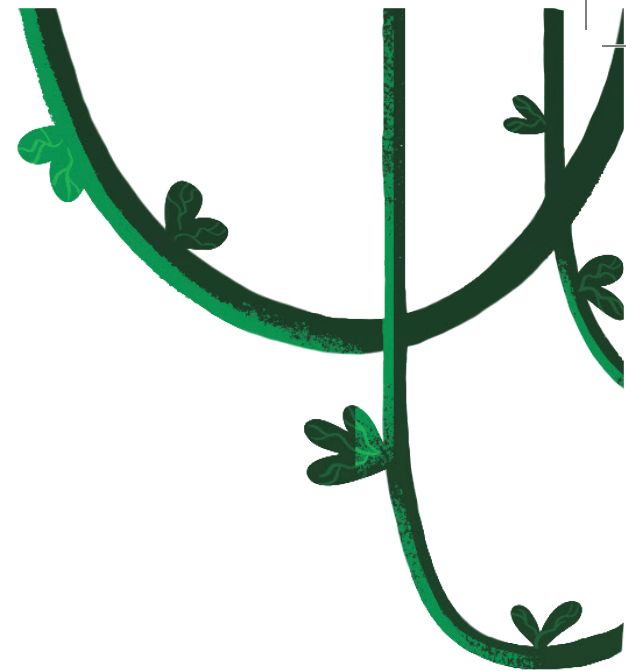
# RECUPERACIÓN PSICOAFECTIVA



Máquina del tiempo

**UN** UNIVERSIDAD  
DEL NORTE





Cartilla para la

**RECUPERACIÓN  
PSICOAFECTIVA**

# CRÉDITOS

## CARTILLA PARA LA RECUPERACIÓN PSICOAFECTIVA PROGRAMA DE RECUPERACIÓN PSICOAFECTIVA

La presente obra se ha creado como apoyo didáctico para el desarrollo del Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional, de la Universidad del Norte, del cual hace parte.

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo y escrito de la Universidad del Norte.

© Universidad del Norte, 2016

Autores

Ps. Ana Rita Russo de Sánchez,  
Ps. Luz Caroll González Mancipe,  
Com. Adelaida Guerrero Bustillo.

Diseño y diagramación

Team Toon Studio


Impreso y hecho en Colombia

Du Nord Graphique

Barranquilla

Printed and made in Colombia

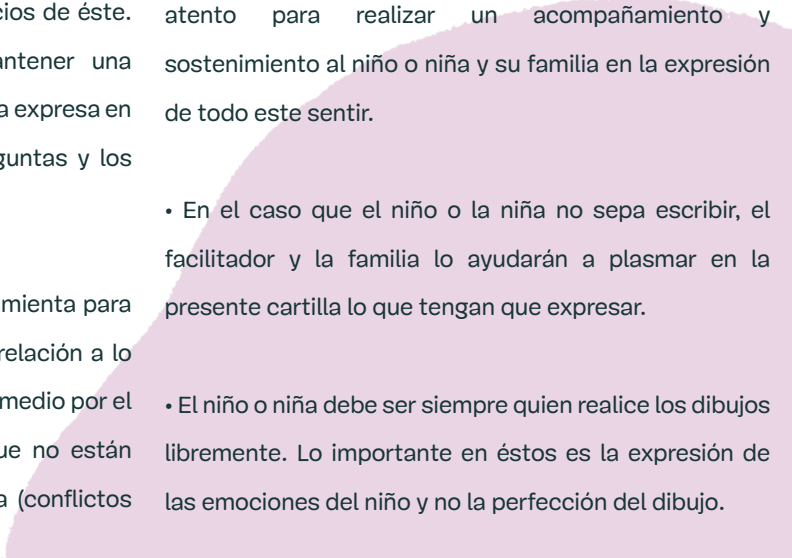




# Unas palabras a los padres, facilitadores, niños, niñas y sus familias.

El presente cuadernillo tiene como objetivo ayudar a los niños y a las niñas, con el apoyo del facilitador y sus familias, a superar las experiencias relacionadas con las situaciones vividas. En sus páginas se encuentran una serie de ejercicios, reflexiones y preguntas que facilitarán la expresión de sentimientos con relación a las experiencias vividas, y el reconocimiento de las herramientas personales, familiares y comunitarias que le permitirán recobrar la seguridad y la confianza en el medio, en el otro y en sí mismo para actuar de manera adecuada ante las circunstancias de la vida.

## Instrucciones

- El cuadernillo está pensado para que siempre en compañía de un facilitador y la familia, se resuelvan de una manera adecuada los distintos ejercicios de éste. El facilitador que acompañe, debe mantener una postura de atención a lo que el niño o la niña expresa en la medida en que se avanza por las preguntas y los distintos puntos que las conforman.
  - El cuadernillo puede ser una buena herramienta para conocer los sentimientos guardados con relación a lo ocurrido e incluso se puede convertir en el medio por el cual se expresen otros conflictos que no están relacionados directamente con este tema (conflictos afectivos, sociales, familiares, escolares, entre otros) pero que intervienen en el desarrollo del infante. El facilitador debe estar atento para realizar un acompañamiento y sostenimiento al niño o niña y su familia en la expresión de todo este sentir.
  - En el caso que el niño o la niña no sepa escribir, el facilitador y la familia lo ayudarán a plasmar en la presente cartilla lo que tengan que expresar.
  - El niño o niña debe ser siempre quien realice los dibujos libremente. Lo importante en éstos es la expresión de las emociones del niño y no la perfección del dibujo.
- 

# ¡ESTE SOY YO! Y ¿TÚ? ¿CÓMO ERES?

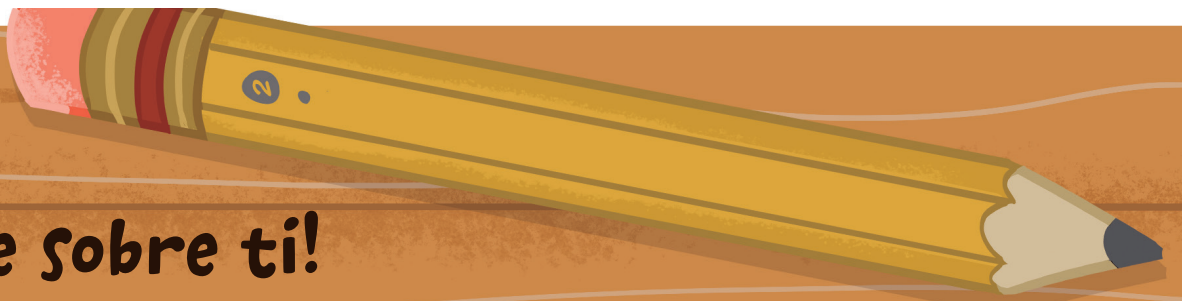
¡Hola, Soy Ugo! Me alegra conocerte, desde ahora te acompañaré para que resolvamos juntos las actividades de este cuadernillo y así conocer más sobre quiénes somos y cómo vivimos...



Yo tengo 6 años y vivo en Pantania junto a mi papá, mamá y mi hermanita menor Moni, me gusta mucho ir a la escuela porque ahí me encuentro con mis amigos y la profesora Amalia. Cada uno tiene una historia que contar, algunas felices y otras tristes. Y ¿tú? ¡Cuéntame tu historia! ¿Cómo han vivido tú y tu familia?

Te invito a seguir las indicaciones de este cuadernillo. Para llenarlo necesitas de un lápiz y si es posible unos colores. Es importante que un facilitador y tu familia te acompañen mientras realizamos las distintas actividades.

# ¡Es tu turno, cuéntame sobre ti!



Mi nombre es:

---

Mi sexo es:

---

Yo tengo:       años

---

Yo nací en:

---

Yo vivo en:

---

Mi familia está conformada por:

---

Mi maestra se llama:

---

Lo que más me gusta de mi maestra es:

---

Mi lugar favorito de la escuela es:

---

Mi lugar favorito de la casa es:

---

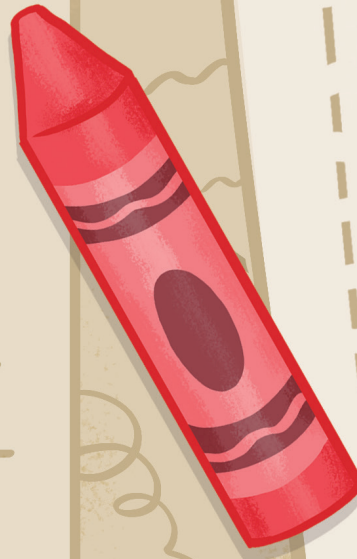
Mis amigos son:

---

---

¡Qué gusto conocerte!

Ahora, dibújate a tí mismo.



Te invito a la máquina  
del tiempo ¡Entremos!

# AYER

De mí puedo contarte que desde que era un bebé jugaba mucho, ahora me gusta el fútbol y compartir con mi amiga Ema. Mi mamá me contó que me gustaba mucho jugar con papá y comer torta de fresa. Había algunas cosas que me daban miedo y otras me ponían triste o rabioso. Cuando nació mi hermanita Moni, algo de celos sentí.

Ahora con la ayuda de tus papitos,  
cuéntame sobre ti.





## Con la ayuda de tus papitos recuerda cómo eras tú.

-¿Cuál era tu juguete favorito?

-¿Cuál era tu comida favorita?

-¿Cuál era tu juego favorito para compartir  
con papá o mamá?

-¿Qué te causaba miedo?

-¿Qué te hacía enojar?

-¿Qué te hacía feliz?

-¿Qué te hacía poner triste?

**Ahora te conozco un poco más.**

Con la ayuda de tus papitos dibuja uno de los momentos vividos de acuerdo a las emociones que me contaste. ¡Dibújalo! Comparte conmigo cómo te sentiste, qué cambiarías de esa situación y qué repetirías.

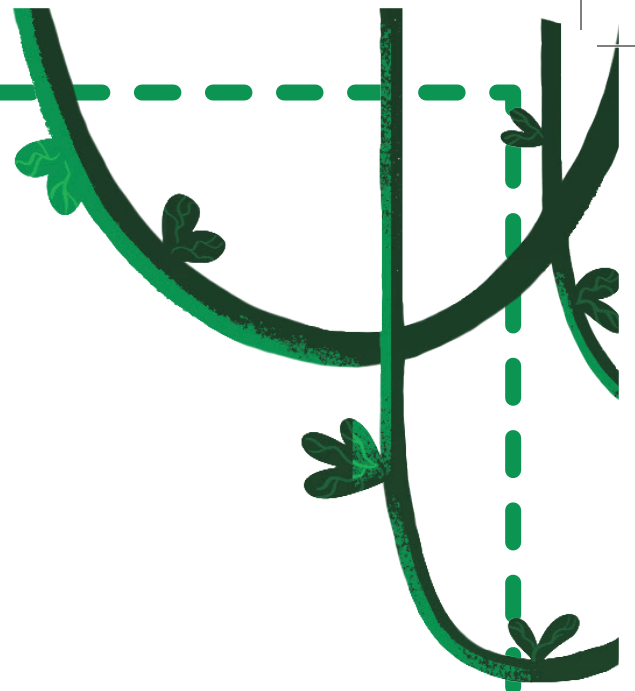


# Sabes, mis amigos han vivido situaciones difíciles.

Los papás de Arturito se separaron, a Miguelito su papá le pegaba y mi primo Nico ha tenido que cambiar de casa en varias ocasiones.

¿Y tú? Has tenido algún suceso que haya dejado una huella en tu historia





*¡Cuéntamelo con un dibujo!*





# HOY

Ahora que he crecido un poco más, mis gustos han cambiado y mis emociones son muchas más, seguramente a ti te ha pasado también. Antes me gustaba más quedarme en casa, ahora me gusta salir con mis amigos cuando termino las tareas. Hay algunas cosas que me ponen rabioso.

¿y a tí?, ¿también te pasa?

¡Cuéntame!



**¡Revisemos!**  
**¿Ha habido algún**  
**cambio en tus gustos? Cuéntame**

-¿Cuál es tu juguete favorito?

-¿Cuál es tu comida favorita?

-¿Cuál es tu juego favorito para compartir  
con papá o mamá?

**Y hoy...**

-¿Qué te causa miedo?

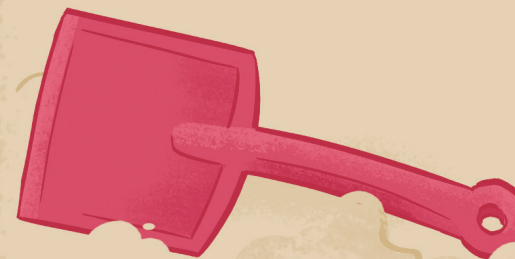
-¿Qué te hace enojar?

-¿Qué te hace feliz?

-¿Qué te pone triste?

**¡Muy bien!**  
**Tenemos mucho en común.**

Tengo una idea: comparte con tus papitos algún momento que hayan vivido hace poco y que quieran dibujar, pídeles que lo hagan ellos y tú ayúdalos a ponerle color. ¡Vamos!





Sabes, mis amigos han resuelto  
muchas de las situaciones que han vivido.  
¿y tú cómo lo has hecho?



*¡Cuéntamelo con un dibujo!*



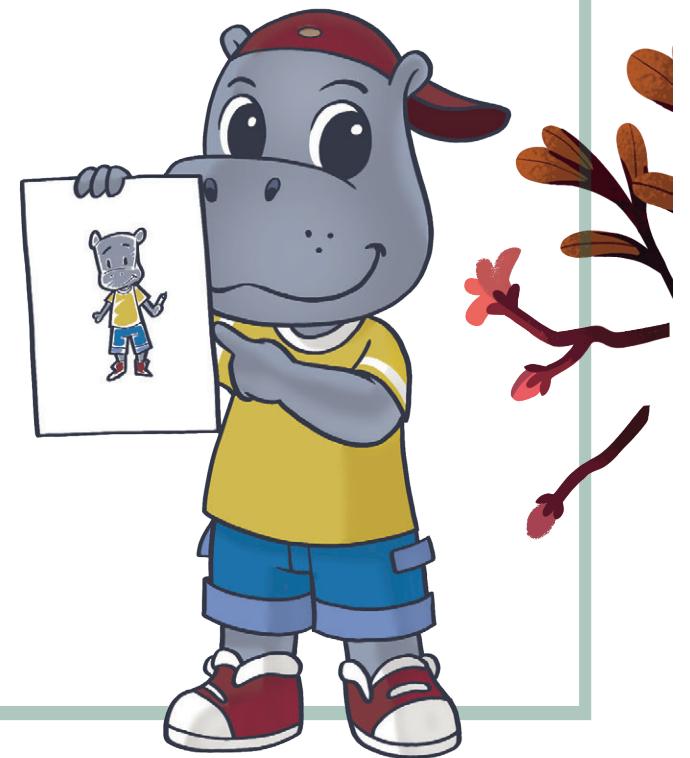
# MAÑANA

Imaginemos que estamos mucho más grandes, ha pasado mucho tiempo, yo soy un explorador muy estudioso y he viajado por todo el mundo, me gusta ayudar a la gente en lo que necesitan y cuido la naturaleza ¿Y tú? ¿Cómo te ves cuando ya seas grande?





**¡Haz un dibujo  
para verte en el futuro!**



Ahora conversa con tus papitos, abuelos o cuidadores sobre cómo en medio de sus situaciones pueden ser felices con lo que tienen y alcanzar lo que les falta.

¿Ya hablaron?

Entre todos, hagan un dibujo donde representen la compañía de tus papitos y cuidadores para que siempre recuerden que la unión de todos, el amor y el apoyo que se den mutuamente serán pieza clave para tu buen desarrollo.

¡Haz de tu vida un viaje lleno de aventuras!









