

El libro Viajero

viajando
contigo



El libro Viajero

viajando
contigo



Jesuitas

Colombia

Región Nariño



Servicio Jesuita a Refugiados
Colombia

CRÉDITOS

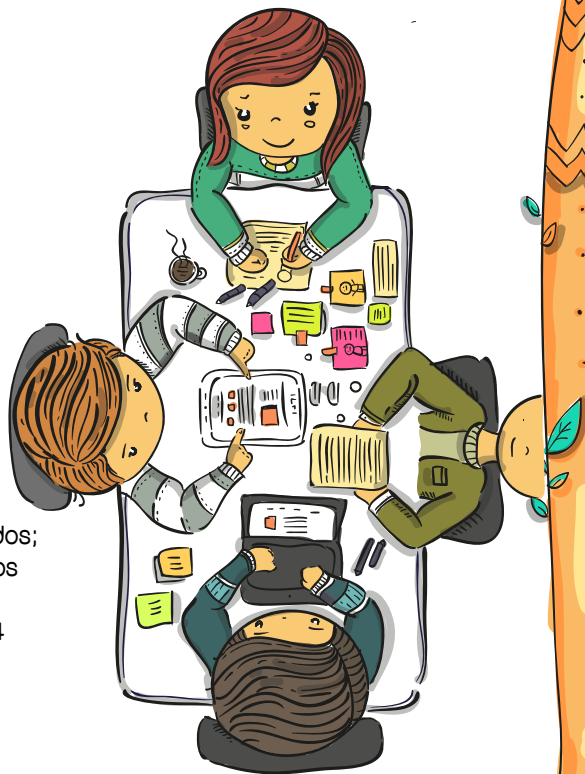
Esta experiencia fue posible gracias a:
Dirección: Mauricio García Duran. S.J.
Coordinación: Carlos Estrella

Autores:

Daniela Coy Rodríguez
Carlos Estrella
Valentina Lara Roa
Cindy Ortega Navarrete

Diseño: Andrea Estefanía Morales

Publicación propiedad del Servicio Jesuita a Refugiados;
JRS Colombia 2019 todos los derechos reservados
Oficina del JRS Colombia: Bogotá D.C Colombia
Cra 5 # 33B – 02 Tel + 57 (1) 2456181 ext 764
www.sjrcolombia.org



PRESENTACIÓN

Hola, soy Andino y juntos compartiremos nuestro libro viajero ... antes de comenzar les contaré un poco de mí, para que decidan si me hacen parte de su camino. Mi familia y todos los de mi raza tenemos un poder ancestral que nos caracteriza: ¡podemos tranquilizar la mente y ayudar a curar los corazones de la gente que lo necesita! Si creen que mis aportes pueden ser útiles a lo largo del camino, aventurémonos a descubrir juntos diferentes maneras de expresar, compartir y crear, encontrando consejos prácticos que puedan servirnos cuando se presenten dificultades y actividades para divertirnos siempre que lo queramos.



¿Sabías que la sangre nos hace parientes, pero los vínculos nos convierten en familia?
...¡¡¡Es verdad, nuestros amigos también pueden ser familia!!! ¡compartamos amistad !

CREÉMOS UN NOMBRE QUE
NOS IDENTIFIQUE, MIENTRAS
COMPARTIMOS ESTE VIAJE

Somos: _____

BIENVENIDOS



VAMOS A REFLEXIONAR

¡Tengo algunas preguntas para ustedes, pero si quieren contarme algo más, estaré feliz de leerlos!

¿Qué han aprendido durante este viaje?

- A valorar a nuestra familia y amigos
- A adaptarnos a otros lugares
- A sobreponernos ante la adversidad

¿QUÉ OTRAS COSAS HAN APRENDIDO?



A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the student to answer the question '¿QUÉ OTRAS COSAS HAN APRENDIDO?'.

DIBUJEMOS, COMPONGAMOS UNA
CANCIÓN, UN CUENTO, o lo que más nos
guste, para expresar nuestros mayores aprendizajes.



¡Todos somos especiales! Tenemos algo que nos caracteriza, alguna cualidad por la cuál las personas nos reconocen y admiran. Estas nos permiten afrontar y superar situaciones difíciles.

¡yo les llamo **SÚPER PODERES!**



¡ESTOS SON ALGUNOS SÚPER PODERES!



GENEROSIDAD. Es la capacidad que tenemos de compartir lo propio con quien más lo necesita.

CONFIANZA. Es nuestra fortaleza interior aquello que nos permite construir una base fuerte, creyendo en lo que hacemos para salir adelante más allá de la adversidad u opiniones ajenas.

TENACIDAD. Se llama así al empeño que tenemos para lograr las cosas que nos proponemos y que nos impide rendirnos ante las primeras dificultades

RESILIENCIA. Es poder sobrellevar los eventos fuertes o dolorosos sin resquebrajarnos convirtiéndolos en enseñanzas y mirando hacia el futuro

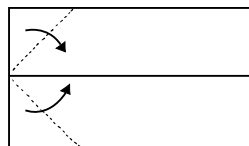
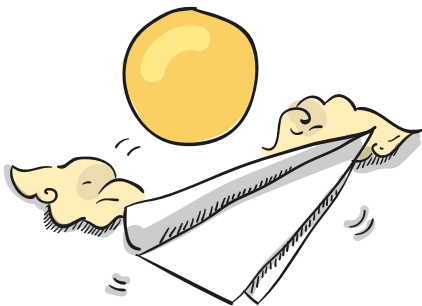
LIDERAZGO. Es la capacidad para inspirar a otros y alentarlos de manera positiva a emprender algún objetivo en común.

Hay una infinidad de súper poderes, como la súper valentía, la súper tranquilidad, la súper alegría, etc.

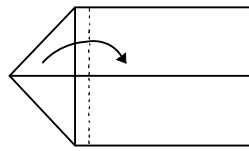


¿QUÉ SÚPER PODERES

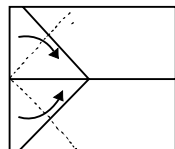
TENEMOS? escribamos en esta hoja y construyamos con ella un avioncito de papel, haciendo volar aquello que nos hace fuertes.



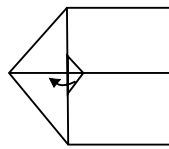
1 doble las líneas de puntos hacia el centro



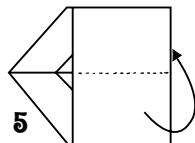
2 doble en la línea de puntos



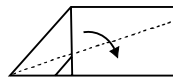
3 doble la línea de puntos hacia el centro



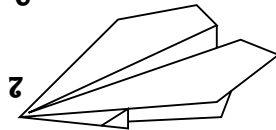
4 doble en la línea de puntos



5 doble hacia atrás en la línea de puntos


















6 doble en la línea de puntos



7

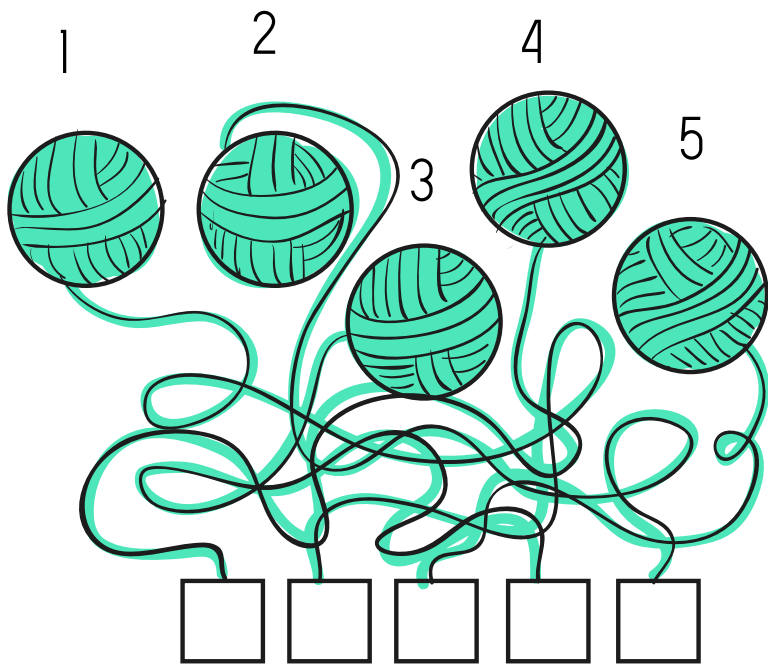
ESCRIBAMOS NUESTROS SÚPER PODERES

¡Todos nosotros tenemos un montón de emociones, sentimientos y sensaciones en nuestro interior! Y, aunque a veces parezcan contradictorias, están todas revueltas, y eso es perfecto.

Existen muchos sentimientos: felicidad, tristeza, rabia, amor, nostalgia... sentirlos no está bien o mal, pero la forma en la que nos comportamos cuando los sentimos, sí. Si decidimos gritarnos o golpear cuando estamos enojados, estamos destruyendo con nuestra rabia. Si lo conversamos, podemos solucionar situaciones y construir desde nuestro sentir.





A veces sentimos tantas cosas al mismo tiempo o de forma tan intensa, que no sabemos qué nombre darle ¿les ha pasado? Aquí tenemos unas **SÚPER TARJETA DE SENTIMIENTOS** que podemos usar cuando esto nos ocurre.



En nuestro camino, así como en la vida, existen situaciones conflictivas o difíciles que se nos presentan. Ahora que tenemos una tarjeta de sentimientos, podemos darle nombre a lo que sentimos. Reflexionemos sobre una de las situaciones que se hayan presentado durante este viaje, lo puedes hacer con tu familia o los amigos que te acompañan en este viaje, e incluso tú mismo y conversemos sobre una de estas situaciones que se nos hayan presentado durante este viaje.





¿QUÉ HIZO DE ESTA SITUACIÓN UN
CONFLICTO?
¿CÓMO PODEMOS RESOLVERLA?
¿DE QUÉ OTRAS FORMAS PUDIMOS
HABERLA SOLUCIONADO?

DIÁLOGUEMOS

Recordemos que no viajamos solos y que las personas que nos acompañan de manera física o en nuestros corazones, son muy importantes porque estarán con nosotros hasta llegar al destino que muy pronto vamos a conocer. Todos hemos pasado situaciones difíciles de afrontar. Algunas tienen que ver con pérdida de relaciones, personas, o algo que era importante para nosotros; por ello necesitamos acompañar, apoyar y expresar el cariño que sentimos entre nosotros durante este tiempo.

A continuación, les compartiré unos **ANTÍDOTOS O CONSEJOS PRÁCTICOS** que deben tener en cuenta para afrontar diferentes situaciones que puedan suceder.



Solemos **NEGAR** lo que estamos
viviendo, haciendo como si está
pérdida no fuese real ¡



Antídoto para la negación: debemos
avanzar despacio como el caracol, y
tener en cuenta los antídotos que unen
los puntos de su caparazón

1-2 Hablar de lo que nos ocurre de forma
clara y con el lenguaje adecuado.

3-4-5-A veces necesitamos tiempo para
darnos cuenta de que algo ha cambiado.

6-7-8 Cada uno tiene tiempos diferentes
para asimilar las situaciones que vivimos.
Apoyémos sin tratar de apresurar a los
otros.

9-10 Progresivamente, volvamos
a nuestras actividades diarias.

HAY MOMENTOS EN LOS CUALES SENTIMOS RABIA, RESENTIMIENTO O CULPA POR UNA SITUACIÓN. AVECES ESA RABIA PODEMOS EXPRESARLA COMO AGRESIVIDAD

.....



Antídoto para la agresividad: Reunámonos con las personas que viajamos o con nosotros mismos y reflexionemos si la agresividad ha estado presente en nuestro viaje.

Busquemos en la SOPA DE LETRAS las palabras que se relacionan con los tips a continuación:

.....

M	C	A	N	E	M	U	L	E	U	S	I	V	P	S
A	L	C	O	N	S	C	I	E	N	C	I	A	R	E
C	U	I	C	E	A	M	N	D	R	N	N	N	O	J
I	T	T	M	O	I	D	N	F	N	C	A	N	M	E
S	A	U	O	I	M	E	I	E	I	D	C	N	O	M
S	O	L	I	C	T	P	I	Á	A	R	Ó	O	V	P
P	S	V	O	Z	O	E	R	N	L	I	M	P	E	L
N	O	G	I	C	N	S	E	S	O	S	E	R	O	
A	E	B	E	N	Ó	E	T	R	N	T	G	U	Z	S
N	C	O	M	P	A	Ñ	E	R	I	S	M	O	R	A
Á	I	P	U	N	R	V	O	A	O	N	I	O	D	G
I	A	R	T	M	I	E	I	O	T	L	N	Ó	Y	T
O	L	E	R	D	N	B	E	M	S	O	C	M	N	M
A	R	O	M	S	E	I	M	C	Z	J	B	J	M	O
E	C	E	E	O	M	Z	E	R	A	R	U	U	G	S

1. Tratemos de darnos cuenta en qué momento vamos a estallar, para poder detenernos antes de lastimar.

.....

2. No castigemos físicamente ni con gritos, es mejor hablar sobre las situaciones.

.....

3. Aclaremos firmemente que no se permitirá la agresión a otros (a).

.....

4. Canalicemos nuestro exceso de energía, ansiedad e ira con actividades lúdicas o colectivas.

.....

5. Regalémonos recompensas por los logros alcanzados con el auto control (abrazos, juegos deseados, espacio para hacer lo que nos gusta).

Muchas veces pasamos largas horas del día preguntándonos ¿Qué hubiera ocurrido si...? Y el imaginar sus posibles respuestas, es como si nos DESCONECTARAN del mundo; preocupándonos más por lo que nuestra mente imagina, que por lo que realmente está pasando en nuestra vida.

UNÁMONOS PARA HACER MUCHAS COSAS DURANTE EL DÍA, Y JUNTOS SALIR DE ESTE PEQUEÑO CICLO QUE NOS DESCONECTA DEL PRESENTE.

Vamos a empezar con un juego ¡veo veo! ¿Qué ves? Algo blanco como el algodón, que nos cubre desde arriba. ¡advinaron, las nubes! Ahora escoje un objeto que se encuentre a nuestro alrededor y, sin nombrarlo descríbelo. ¿advinaremos?

¡¡A JUGAR!





Pensar demasiado a veces nos desborda, a esto lo llamamos preocupaciones. Estas muchas veces no nos dejan avanzar.

.....
Ubica aquí la situación que te preocupa

.....
AHORA RESPONDE: ¿PUEDO HACER ALGO?

NO

¿PARA QUÉ
ME
PREOCUPO
ENTONCES?



SÍ

iiiiii ¿CUAL ES EL PLAN? i

Escribe aquí el primer paso, del
plan que tienes para afrontar esta
situación

.....
.....
.....
.....
.....



¡Ahora vamos a trabajar con Mandalas!
Prepárate ... ¡libera tu mente y disfruta!
Podrás pintar el mandala de afuera hacia adentro mientras te preguntas si puedes hacer algo frente a eso que te preocupa.

Si la respuesta es sí, sigue pintando para encontrar las soluciones más tranquilas y acordes con tu realidad.

Si la respuesta es no, sigue pintando reconociendo en tí las cosas bonitas que tienes y cayendo en cuenta que hay situaciones que no puedes controlar.

Si pintas de adentro hacia afuera piensa en aquellas preocupaciones que quieres expulsar y te darás cuenta que en la medida en que más pintes, estas se irán alejando.

A COLOREAR



Todos tenemos una fuerza en nuestro interior que nos motiva a seguir adelante; algunos logran conectarse con ella, cuando oran a su Dios, cuando sienten la naturaleza, cuando hacen algo bueno, o cuando reciben un abrazo...

¡Hay muchas maneras de hacerlo y cuando lo activamos, logramos estar en armonía con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea!

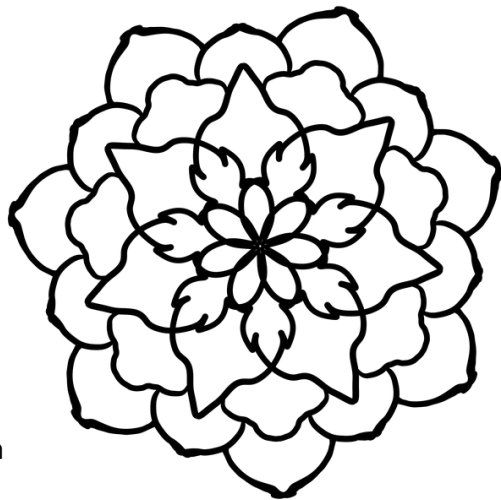
Por ello mientras coloreas, responde internamente:

¿Cuál es esa fuerza que siento dentro de mí, que me motiva a ser mejor y a ayudar a otros a serlo?

¿Qué hice para estar en armonía con los otros y con todo lo que me rodea?

¿Cómo puedo fortalecer esta fuerza interior en mí?

Mi reto de hoy es identificar cómo me conecto con mi fuerza interior y animar a otros a hacerlo.



¡A COLOREAR !

Si nos sudan las manos, se nos acelera el corazón y la respiración;
si no podemos dejar de movernos ni de pensar una y otra vez en la
misma cosa, podemos estar sintiendo ANSIEDAD.

.....

ANTÍDOTO PARA LA ANSIEDAD:

respiremos hasta sentir tranquilidad

Detectemos qué situación nos
genera ansiedad

Acerquémonos a esta situación
detectada desde la realidad y
hablemos con alguien

No hagamos suposiciones

Busquemos espacios para distraernos.
Puede ser escribiendo, pintando, dibu-
jando, cantando, jugando o realizando la
actividad de nuestra preferencia.



AHORA TE VOY A INVITAR A PROBAR UN TRUCO ESPECIAL

1 Inhala lenta
y profundamente

2
lleva el aire hasta
el fondo de los
pulmones



3
el abdomen se
levanta

4
Exhala y
contrae el
estómago



Cuando vivimos momentos difíciles puede ser complicado quedarnos dormidos; si esto nos pasa es muy probable que tengamos insomnio.

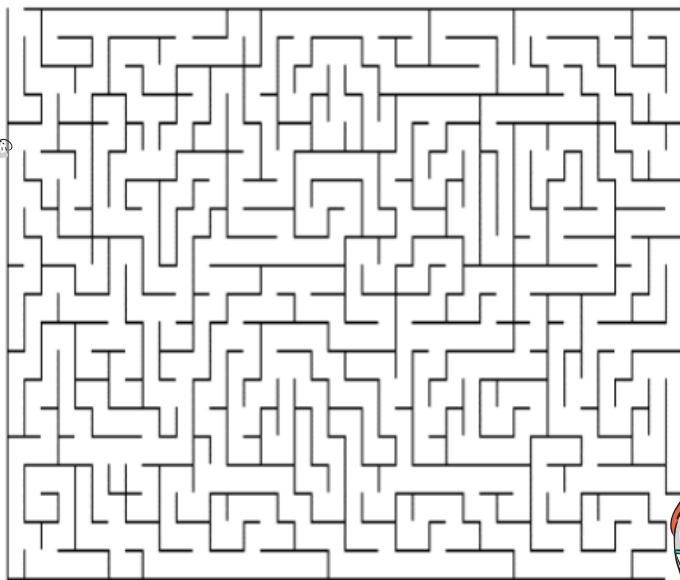
ANTÍDOTO PARA EL INSOMNIO

.....

1. Cuando sea posible, habla con la persona para indagar sobre las causas que producen su insomnio; Para ello iniciaremos una conversación, en donde nos preguntemos dos cosas: 1 cómo nos sentimos y 2 qué nos hace sentir así.
2. Establezcamos un horario fijo para dormir
3. Acompañemos a las personas hasta que se duerman o pidamos nos acompañen hasta que nosotros lo hagamos.
4. De ser posible utilicemos luz tenue para dormir
5. Si nos despertamos utilicemos ejercicios de respiración para relajarnos y seguir durmiendo.



Ayuda a Andino, quien tiene dificultades para dormir, a pasar el laberinto y encontrar tranquilidad y descanso. Al final conocerás algunas recomendaciones para descansar.



En ocasiones, ante eventos muy estresantes, nuestro cuerpo reacciona de maneras diferentes, una de ellas es regresándonos a etapas que ya habíamos superado: como el deseo de usar pañales y no controlar nuestra orina, utilizar biberón o chupetes, ser rebeldes sin causa, pedir que nos den de comer en lugar de utilizar cubiertos, o el NO poder hablar con claridad cuando antes si lo hacíamos. Estas actitudes se conocen como CONDUCTAS REGRESIVAS.

ANTÍDOTO PARA LAS CONDUCTAS REGRESIVAS

- Cuando nos hemos orinado, cambiamos de ropa y tranquilizamos como primer paso siempre funciona.
- Evitemos el castigo o la burla
- No tomemos líquidos desde dos horas antes de dormir, así evitamos amanecer mojados.
- Pasemos por el baño antes de dormir, de esta manera nuestra vejiga aguanta más hasta el día siguiente.
- Si tenemos una luz tenue, déjemosla encendida mientras dormimos.
- Evitemos señalamientos sobre la forma de hablar o sobre conductas regresivas.



JUGUEMOS CON TRABALENGUAS

DIGAMOS RÁPIDO:

Compadre cómpreme un coco, compadre no compro
coco, porque, como poco coco, poco coco compro.

Pablo Pablito clavo un clavito qué clavito clavo Pablito

Nadie silba como silba Silvio Silva porque el que silba
como silba Silvio es porque Silvio Silva le enseñó a silbar

Inventemos un trabalenguas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suele pasar que luego de un evento fuerte, nosotros, o alguien de nuestro grupo, no quisiera separarse en ninguna circunstancia de otra persona; cuando esto se presenta lo llamamos

APEGO EXCESIVO.

.....

ANTÍDOTO PARA EL APEGO EXCESIVO

Permitamos la cercanía física y acompañemos con palabras agradables a esta persona.

Informemos a la persona porqué nos vamos, a dónde nos vamos y cuándo regresamos.

Si es un niño o niña, demos siempre la información real, pero con un lenguaje acorde a su edad y preferiblemente asegurémosle una compañía confiable.

Progresivamente invítelo a vincularse a otro grupo por medio de una actividad grupal.



AYÚDAME A DESCUBRIR LA PALABRA OCULTA

A D V R D E

□ □ □ □ □ □

A A L Z F O R T E

□ □ □ □ □ □ □ □ □

M A R O

□ □ □ □

Tiempo, paciencia y amor, es lo que necesitamos para que nuestros antídotos hagan efecto en nosotros...pero ten en cuenta algo: si no han hecho efecto y ya han pasado más de 30 días, requerimos la ayuda de un especialista en salud física y mental.

ADIVINA ADIVINADOR:

.....

Corre más que un ciclista, nunca dá marcha atrás, si lo pierdes de vista ¡Como envejecerá !
(rta: opmeit le)

.....

Soy la roca más constante, de todo mal soy medicina, no hay trabajo que me espante, ni dureza que quebrante mi firmeza diamantina.
(rta: alncelcap al)

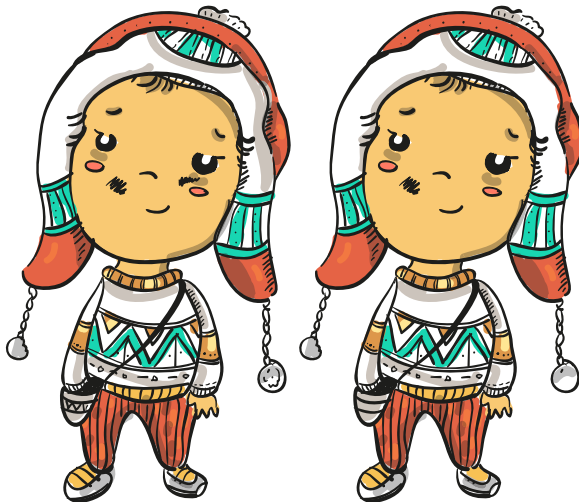
.....

¿Qué es incalculable y, por tanto, no se puede comprar? (rta: roma le)



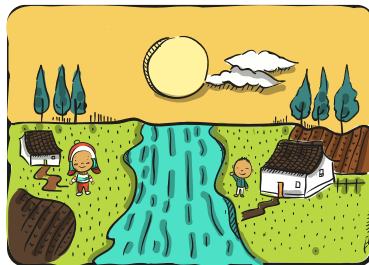
Hemos descubierto que todos somos diferentes; y justamente eso que nos hace especiales, es la fuerza que nos permite salir adelante aún en las situaciones más difíciles...

¡AYÚDAME A ENCONTRAR LAS
5 DIFERENCIAS !



Su mejor amigo no podía caminar, y al vivir del otro lado de la orilla, no se podían encontrar.

LEAMOS CON ATENCIÓN:



Solo si saltaba llegaría al otro lado... pero Andino tenía miedo, aunque sabía que era lo adecuado.



Enfrentando todos sus miedos, se armó de valor y con todas sus fuerzas escuchó su corazón:



¡¡ SALTA ANDINO TU PUEDES!!



Solo cayendo fue que pensó "que bien haber saltado" pues en la otra orilla lo esperaba su amigo entusiasmado.

Sabías que es posible que los niños y niñas sientan miedo y lo expresen con conductas regresivas o que en los adultos tomen forma de preocupación...

Escribe cuáles son tus miedos

.....
.....
.....
.....
.....

Escribe los súper poderes que usarás para combatir esos miedos

.....
.....
.....
.....
.....

En la siguiente hoja encontraremos medallas con nuestros súper poderes; cada persona puede escoger y recortar el que siente que necesita más; también lo podemos regalar a otra persona el que pensemos más lo representa

¡AHORA LOS SÚPER PODERES ESTARÁN MÁS FUERTES QUE NUNCA EN NOSOTROS!





MEDALLAS DE SÚPERPODER

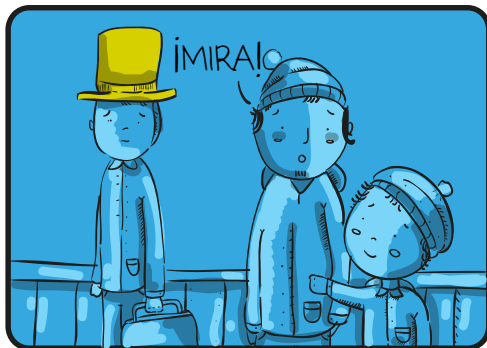




INVENTA OTROS SÚPERPODERES



LEAMOS CON ATENCIÓN



¿Sabías que una palabra de aliento acompañado de un abrazo abraza el corazón?...

Escribe el mayor número de palabras mágicas que puedas

.....
.....
.....
.....
.....

Qué palabras mágicas nos gustaría utilizar más..

.....
.....
.....
.....

- 1 Mi reto de hoy es decirte una palabra mágica a alguien a quien no acostumbro mucho a hacerlo.
- 2 Mi reto de hoy es decir el doble de palabras mágicas que acostumbro usar
- 3 Mi reto de hoy es brindar muchos abrazos con palabras mágicas

CUMPLÍ MI RETO

- SI
 NO



Hemos transitado juntos un camino enriquecedor para nosotros, así que es hora de reconocernos por aquellos súper poderes que hemos activado para llegar a nuestro destino. Para terminar nuestro viaje, reconozcamos a cada uno ese súper poder completando y entregando el certificado a continuación. Para ello, tengamos en cuenta estos súper poderes

Súpervalentía / súperinteligencia / súperfuerza / súperliderazgo / súperconfianza / súpercompromiso / súperescucha / súperamistad / súperalegría / súpercomprensión / súperapoyo / (...)

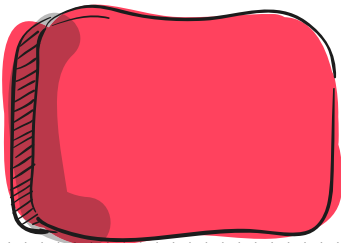
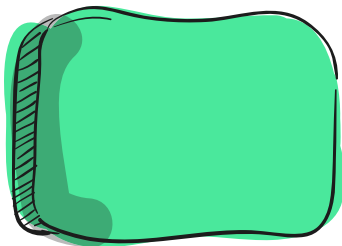
CERTIFICADO

nosotros----- (Nombre del grupo) agradecemos
que tú,----- (nombre de la persona)
en este camino hayas activado tu ----- (súperpoder)
alegrando nuestros días y corazones.

Este reconocimiento se entrega a los ----- días del mes de
----- del año ----- en la ciudad de
----- en constancia

Andino

NOTAS





Jesuitas
Colombia

Región Nariño



Servicio Jesuita a Refugiados
Colombia
acompañar • servir • defender

