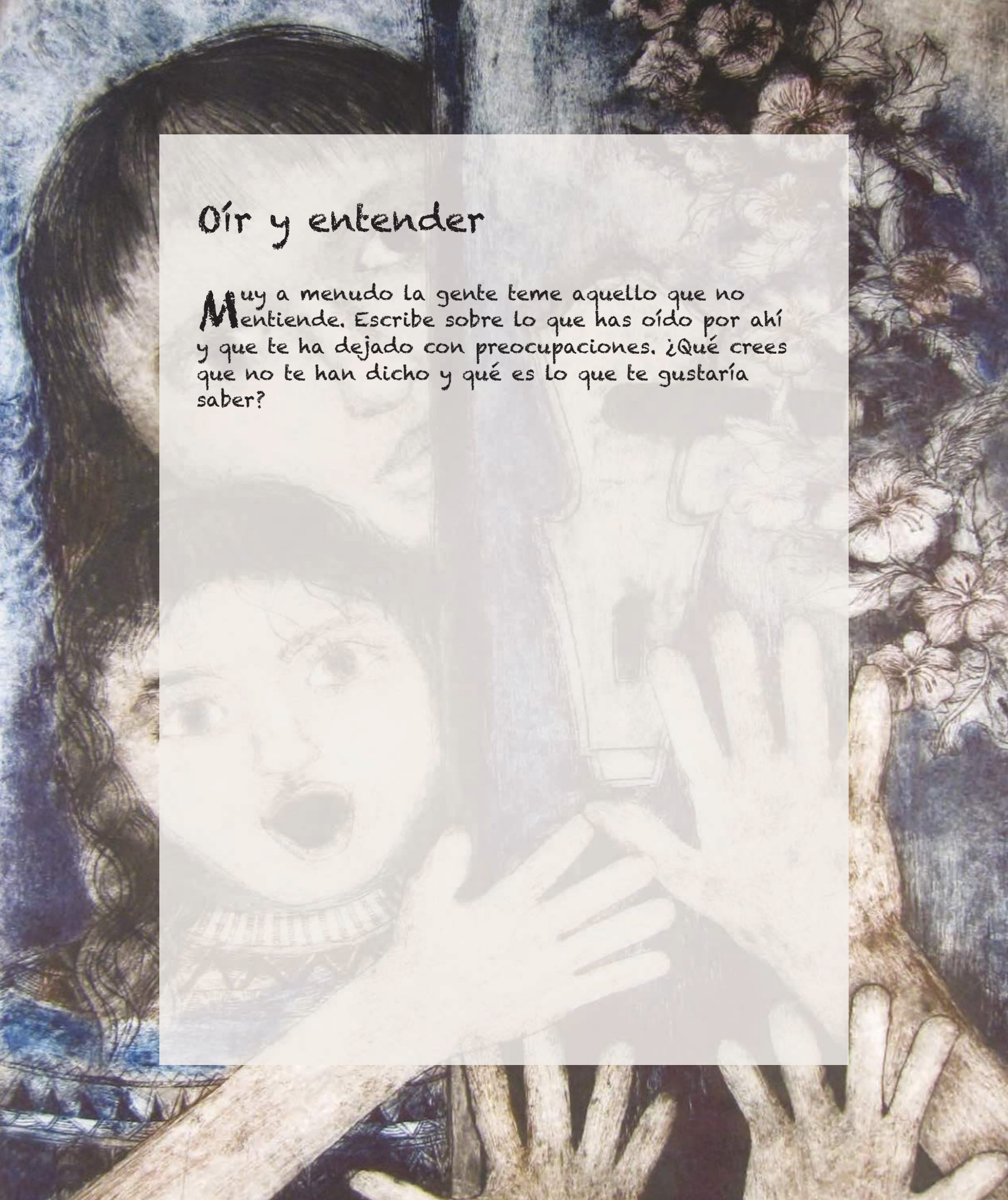
Cambios

Escribe sobre una amistad o una relación familiar que ha cambiado o que se ha terminado. Describe qué ocurrió y cómo ello te afectó.

Amigos especiales

Describe a tus amigos especiales o diferentes. ¿Qué es lo que han agregado a tu vida?



Oír y entender

Muy a menudo la gente teme aquello que no entiende. Escribe sobre lo que has oído por ahí y que te ha dejado con preocupaciones. ¿Qué crees que no te han dicho y qué es lo que te gustaría saber?

Pidiendo ayuda

¿Quiénes son las personas que se ponen a tu disposición? ¿Qué es lo que hacen o dicen para que te sientas atendido y respaldado? Escribe acerca de tus momentos de soledad. ¿Cómo has hecho para pedir ayuda?

En guardia

A veces, tenemos la necesidad de protegernos de algo o de alguien. ¿Cuándo y por qué te pones en guardia?

Malas ondas

A veces, la gente, inclusive los amigos, pueden ser malos. Escribe sobre algún incidente en el que alguien se comportó mal o se burló de ti porque eres diferente. Describe tu reacción.

Cartas de perdón

Escribe una carta a alguien que te ha herido y a quien quisieras perdonar pero no sabes cómo hacerlo. Expresa tu tristeza escribiendo una carta que no enviarás. A menudo, escribir este tipo de cartas, nos da una sensación de paz y de que el tema ha quedado resuelto.

Puedes hacer un sobre o bolsillo de papel para poner esas cartas que no enviaste y pégalo aquí.

Buena onda

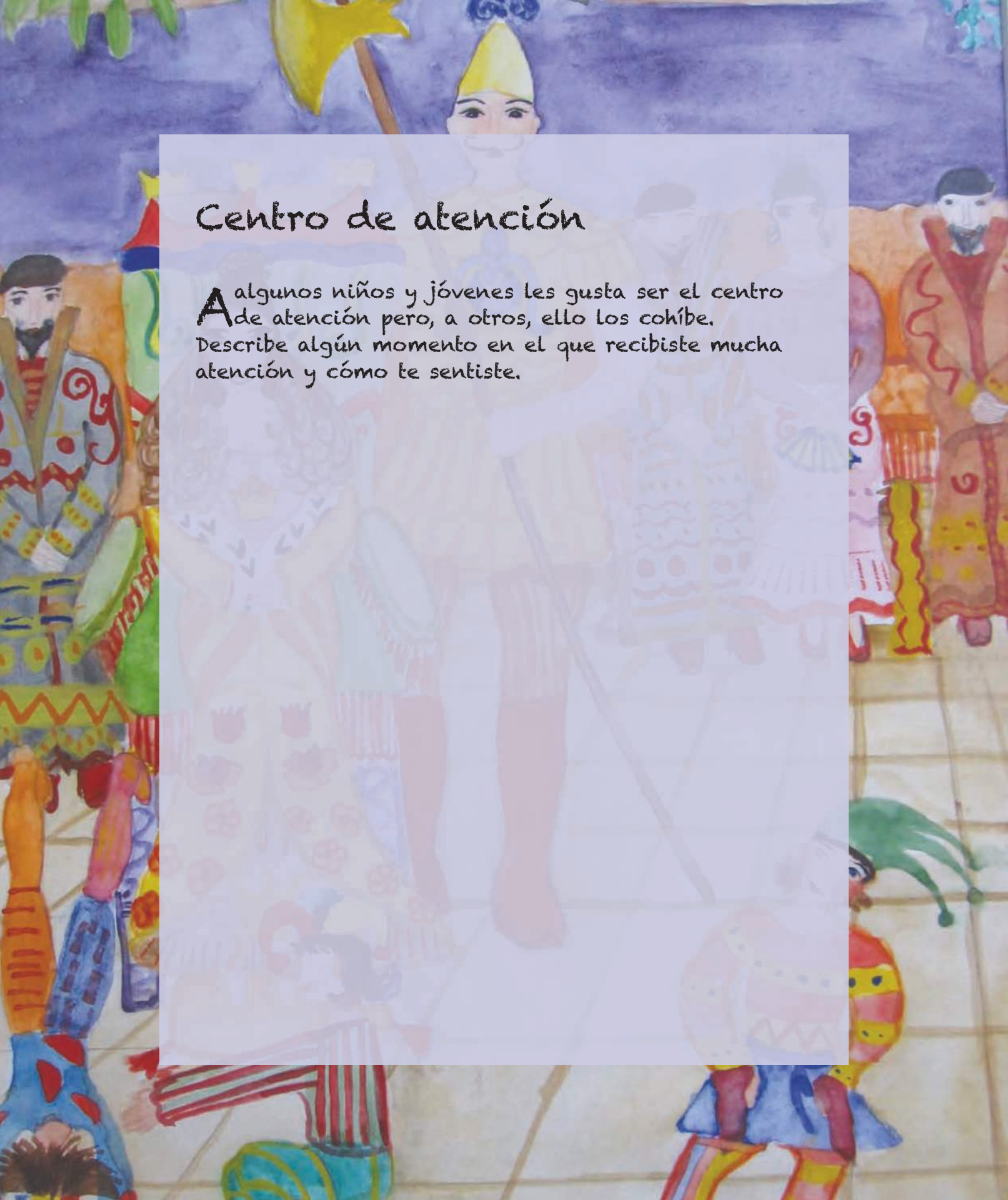
Imagina que la gente del grupo que te respalda se pone a escribir en unos papelitos sobre lo estupendo o estupenda eres y, después, los ponen dentro de galletitas de la fortuna para que luego las abras. ¿Qué es lo que escribirían? Cierra los ojos, escucha lo que te imagines y escríbelo aquí abajo.

Asuntos de familia

Cuando un miembro de la familia se enferma o tiene necesidades especiales, toda la familia se ve afectada. ¿Cómo te parece que se diferencia la vida de tu familia a la de otras familias?

Gente difícil

Cuando te encuentras con gente de mal humor, maliciosa o que te hiere, esas conductas están fuera de tu control. La próxima vez que estés frente a un bravucón, elige cómo reaccionar: podrías decirte a ti mismo algo positivo para ayudar a contrarrestar la maldad, o sencillamente dejar que la situación pase. ¡Pero no te lo tomes personalmente! Después de probar diferentes estrategias, escribe sobre los resultados.



Centro de atención

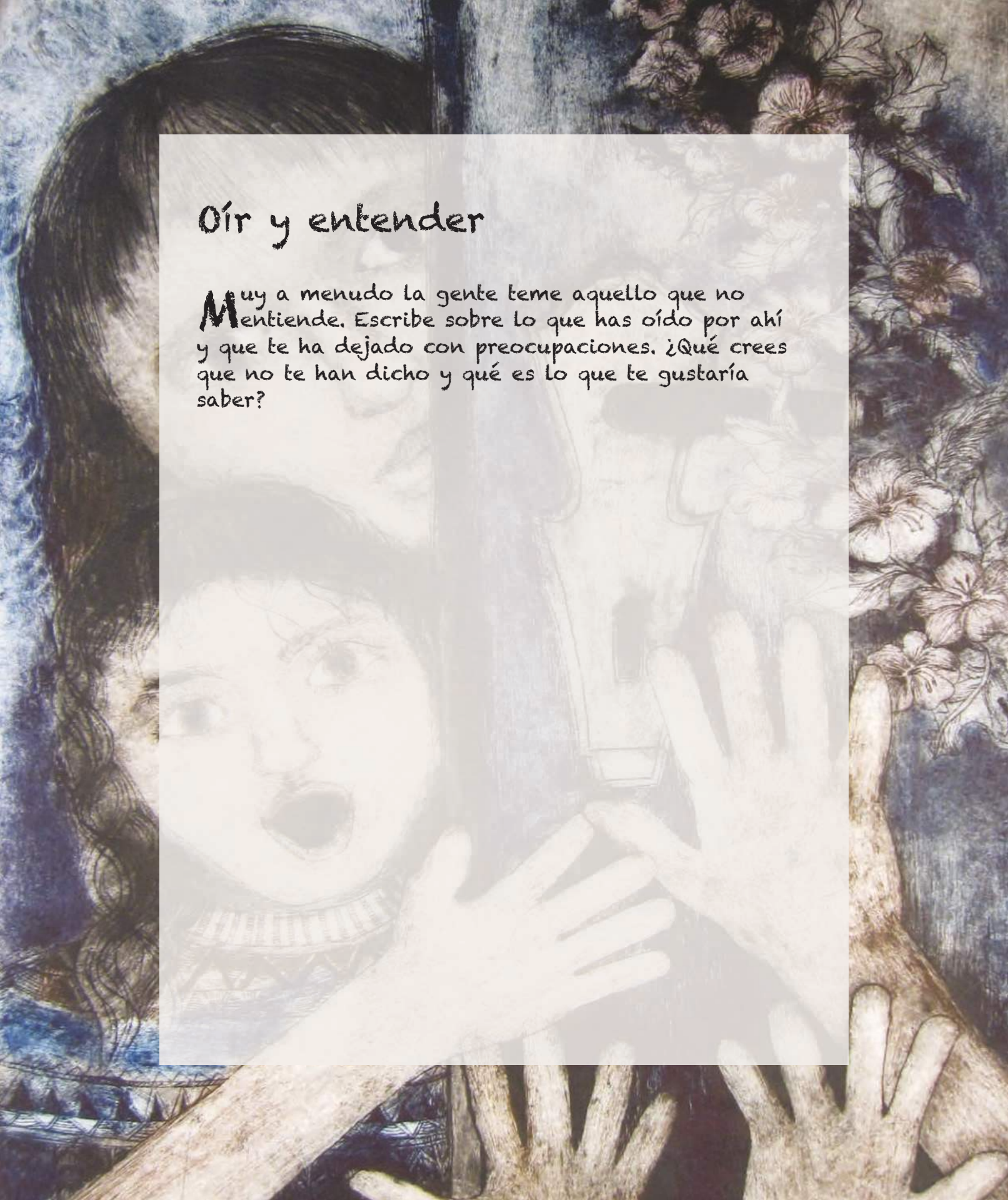
A algunos niños y jóvenes les gusta ser el centro de atención pero, a otros, ello los cohíbe. Describe algún momento en el que recibiste mucha atención y cómo te sentiste.

El mundo patas para arriba

A veces la vida es injusta y nos pasan cosas que no entendemos inmediatamente. ¿Te has preguntado alguna vez "por qué yo"? Describe cómo te sentiste el día en que recibiste tu diagnóstico. ¿Qué es lo que entiendes mejor ahora sobre tu enfermedad con respecto a aquel día?

Mis propias respuestas

Cuando uno tiene problemas de salud, a veces es difícil manejar tantas responsabilidades y tanta información. ¿Qué has aprendido a hacer para que sea más fácil cuidar de ti mismo? ¿Te encargas tu mismo de aspectos de tú tratamiento?



Oír y entender

Muy a menudo la gente teme aquello que no entiende. Escribe sobre lo que has oído por ahí y que te ha dejado con preocupaciones. ¿Qué crees que no te han dicho y qué es lo que te gustaría saber?

¡Otra vez!

Volver a enfermarse es desconsolante. ¿Cómo haces para encontrar fuerzas para volver a luchar? ¿Qué aprendiste en el pasado que pueda ayudarte ahora?

La hora de las medicinas

Si eres como los demás niños con desafíos de salud, estarás tomando medicinas, haciéndote tratamientos o ambas cosas. ¿Cómo te hacen sentir esas medicinas y tratamientos? ¿Cómo afectan tu vida?

La vida te da un premio

Date el premio que tengas merecido.

En honor y en reconocimiento
al coraje, te otorgamos

Escribe aquí acerca
de tu premio

(Tu Nombre)

Este premio por haber...

Justamente lo contrario

¿Sientes a veces como que no quieres hacer lo que el doctor indica? Escribe sobre alguna ocasión en la que no seguiste las indicaciones del médico y explica qué es lo que pasó. ¿Quién te ayuda a cuidar de ti mismo?

Mis otros hogares

Pasar varios días en el hospital, lejos de tu familia, puede dar miedo. Hay quienes se sienten más seguros y más cómodos cuando la habitación del hospital se asemeja a la del hogar. Haz una lista de las pertenencias que te gustaría llevar contigo la próxima vez que debas pasar varios días en el hospital o en cualquier otro lugar fuera de tu casa.

Doctores y hospitales

Muchas veces, niños o jóvenes, se sienten ansiosos cuando tienen que ir al médico o al hospital. Ello es normal. Describe cómo crees que funcionan tus medicinas o tus tratamientos. Después, toma la iniciativa y haz una lista de preguntas para tus padres, doctores u otras personas que te cuidan.

Carta de un ángel

Imagínate que has recibido un mensaje de un ángel. Cierra los ojos, respira profundo y empieza a escribir lo que presientes que ese ángel te escribe: "Querido o querida [tu nombre], _____"

Lo que me pierdo

Cuando sentimos que nos perdemos de hacer algo, es una gran oportunidad para probar algo nuevo. Escribe un párrafo sobre qué es lo que te estás perdiendo y haz una lista con actividades, pasatiempos favoritos y experiencias que podrías disfrutar en su reemplazo.

Banco de memoria

Nuestras vidas están formadas por recuerdos, experiencias e historias. Escribe sobre tus recuerdos favoritos y el por qué son tan especiales. Mantén una lista y léela cuando te sientas triste.

Con el corazón alegre

Hay muchas maneras de divertirse. ¿Qué es lo que te llena de alegría? ¿Qué es lo que te hace feliz, te levanta el ánimo y te pone contento?

Tu energía

¿Qué es lo que te da energía y qué es lo que te cansa? ¿Cómo puedes crear oportunidades para disfrutar de los amigos o de las actividades que te levantan el ánimo en los días que estás agotado?

En paz contigo mismo

La paz llega cuando aceptas tu situación aún cuando esta no te guste. Aceptar de que uno está enfermo quiere decir que, a pesar de ello, aún puedes enfrentarte a la enfermedad aunque no puedas cambiar la realidad. ¿Cómo podrías encontrar paz a pesar de lo que estás enfrentando?

La llave

Jóvenes y niños con desafíos de salud, a menudo modifican sus prioridades para reflejar qué es lo que realmente importa. En tu vida ¿qué es lo que ya no es tan importante? ¿A qué le dedicas ahora tu tiempo y energía? ¿Qué es lo que más aprecias de la vida?

Compartiendo sabiduría

Has pasado por momentos verdaderamente difíciles. Gracias a ellos, quizás ahora eres más sagaz. ¿Qué te gustaría compartir con niños y jóvenes sobre lo que has aprendido?

Había una vez

Escribe un cuento mágico o de hadas o una breve historia sobre los desafíos que has superado, las lecciones que has aprendido y los regalos que has recibido. Muestra como al final has triunfado.

Encontrando respuestas

Quizás tengas aún otras preguntas dando vueltas en tu cabeza. Escribe esas preguntas e imagínate que sabes las respuestas.

La calma luego de la tormenta

Una situación difícil puede derivar en algo propicio, así como una tormenta puede concluir con un hermoso arco iris. Cuando te enfrentes con obstáculos, procura encontrar qué ocultan de positivo y escribe aquí sobre ello.

Mi milagro

Nuestros pensamientos y palabras tienen poder. Visualizando milagros puede ayudarnos a dirigir nuestra energía. Cierra los ojos, respira profundo, visualiza tu milagro y empieza a escribir. Después, concéntrate en tu milagro e imagínalo día tras día.

100 Dreams and Desires

To get what you want in life, you must know what you desire. Write a list of your heart's desires, dreams, and goals. Put a check next to each as it comes true. It is empowering to know you can create what you want in life.

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐
4. _____ ☐
5. _____ ☐
6. _____ ☐
7. _____ ☐
8. _____ ☐
9. _____ ☐
10. _____ ☐
11. _____ ☐
12. _____ ☐
13. _____ ☐
14. _____ ☐
15. _____ ☐
16. _____ ☐
17. _____ ☐
18. _____ ☐
19. _____ ☐
20. _____ ☐
21. _____ ☐
22. _____ ☐
23. _____ ☐
24. _____ ☐
25. _____ ☐
26. _____ ☐

Copyright © 2014 Rose Offner and Resonance House

27. _____ ☐
28. _____ ☐
29. _____ ☐
30. _____ ☐
31. _____ ☐
32. _____ ☐
33. _____ ☐
34. _____ ☐
35. _____ ☐
36. _____ ☐
37. _____ ☐
38. _____ ☐
39. _____ ☐
40. _____ ☐
41. _____ ☐
42. _____ ☐
43. _____ ☐
44. _____ ☐
45. _____ ☐
46. _____ ☐
47. _____ ☐
48. _____ ☐
49. _____ ☐
50. _____ ☐
51. _____ ☐
52. _____ ☐
53. _____ ☐
54. _____ ☐
55. _____ ☐
56. _____ ☐
57. _____ ☐
58. _____ ☐
59. _____ ☐
60. _____ ☐
61. _____ ☐
62. _____ ☐
63. _____ ☐

Copyright © 2014 Rose Offner and Resonance House

64. _____ ☐
65. _____ ☐
66. _____ ☐
67. _____ ☐
68. _____ ☐
69. _____ ☐
70. _____ ☐
71. _____ ☐
72. _____ ☐
73. _____ ☐
74. _____ ☐
75. _____ ☐
76. _____ ☐
77. _____ ☐
78. _____ ☐
79. _____ ☐
80. _____ ☐
81. _____ ☐
82. _____ ☐
83. _____ ☐
84. _____ ☐
85. _____ ☐
86. _____ ☐
87. _____ ☐
88. _____ ☐
89. _____ ☐
90. _____ ☐
91. _____ ☐
92. _____ ☐
93. _____ ☐
94. _____ ☐
95. _____ ☐
96. _____ ☐
97. _____ ☐
98. _____ ☐
99. _____ ☐
100. _____ ☐

Expresiones de amor

Uno de los mayores regalos que podemos recibir es cuando nos dicen que nos quieren y aprecian. Haz una lista sobre qué es lo que sientes cuando te quieren, protegen y te hacen sentir que eres especial.

Palabras de admiración

Imagina que has recibido una carta de tus padres en la que dicen que están muy orgullosos de ti. Permíteles expresar su amor y orgullo en esa carta que escribirás tú mismo y que recibirás con el corazón abierto.

Puedes hacer un sobre o bolsillo de papel para poner las cartas favoritas de quienes te quieren y pegarlo aquí.

Tirar la basura

Haz un bolsillo o sobre de papel para la "basura" y pégalo aquí. En distintos pedazos de papel, escribe sobre tus dudas, miedos y pensamientos negativos que estén interfiriendo con tu felicidad. Tira esos pensamientos y emociones en el bolsillo de la basura para que se disipen.

Partes de mí mismo

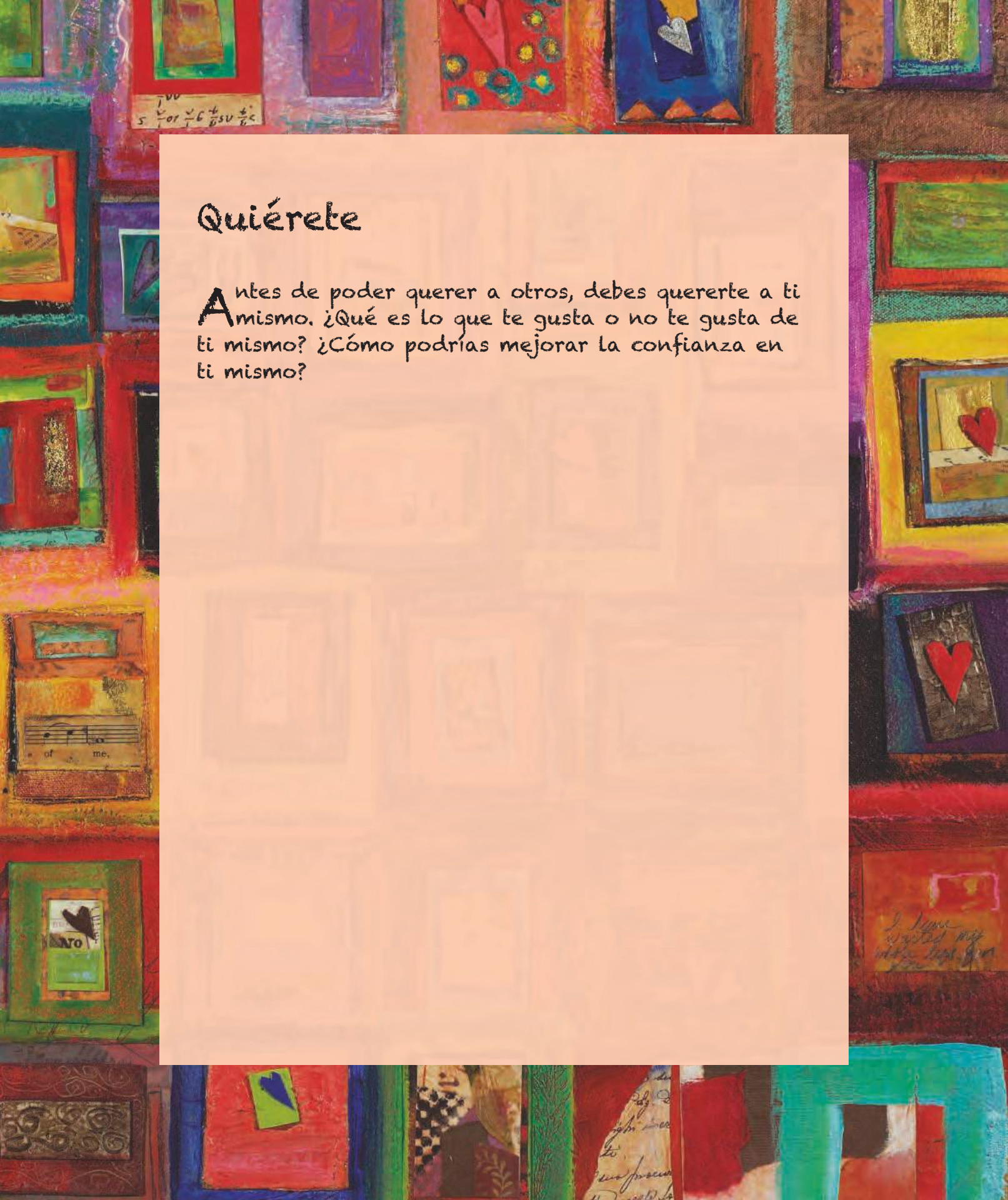
Todos tenemos muchas partes que, juntas, nos hacen únicos, como un rompecabezas distinto a todos los demás rompecabezas. Las enfermedades o las discapacidades son sólo una parte de ti. Describes esos aspectos de ti y las muchas partes de tu personalidad.

Mi yo estelar

Todos somos especiales. Escribe sobre tus talentos personales, tus habilidades y preferencias. ¿Qué es lo que haces bien?

Metamorfosis

A veces, cuando recibimos un diagnóstico médico y debemos enfrentar problemas de salud, puede resultar difícil recordar quiénes somos realmente. Describe los cambios que estás viviendo y qué te hacen sentir esos cambios.



Quiérete

Antes de poder querer a otros, debes quererte a ti mismo. ¿Qué es lo que te gusta o no te gusta de ti mismo? ¿Cómo podrías mejorar la confianza en ti mismo?

Carta de un yo más joven

Con un lápiz de felpa o marcador y usando la mano que normalmente no usas, escribe una carta a tu padre o madre o a los dos. Empieza con "Querida mamá..." o "Querido papá..." o utiliza los nombres que uses para referirte a ellos y fíjate qué es lo que te sale.

Un mar de lágrimas

A veces da miedo empezar a llorar porque no sabemos si podríamos parar de hacerlo. Llorar es una manera de liberar emociones contenidas. ¿Cuándo te largas a llorar? Describe cómo te sientes luego de llorar o sobre el llanto que estás conteniendo.

La montaña rusa

Las enfermedades graves, como así también las discapacidades, tienen alzas y bajas, con sentimientos opuestos que se suceden casi simultáneamente. Describe tu enfermedad o tu discapacidad comparándola con la montaña rusa del parque de diversiones.

Detrás de mi máscara

Las máscaras pueden esconder quién es quien realmente somos. A veces nos sentimos de una manera por dentro pero actuamos de manera diferente. Dibuja la máscara que estás usando frente a la gente y descríbela. Después escribe sobre cómo te sientes verdaderamente por dentro.

Berrinche

Quienes están enfermos o tienen dolores, a menudo, son agresivos con quienes tienen más cerca. ¿Te ocurre a veces que tienes una rabieta? ¿Cómo podrías expresar tu impaciencia y frustración de mejor manera?

Mi punto límite

Es normal frustrarse o enfadarse cuando existen problemas de salud. Algunas personas gritan, otras explotan y otras se quedan calladas y apartadas. Haz una lista de situaciones que desatan tu rabia. Empieza por aquellas que te enfurecen y termina con aquellas que sólo te molestan. Usa esta lista para mantener las cosas en perspectiva la próxima vez que pase algo que te da rabia.

Desahogándote

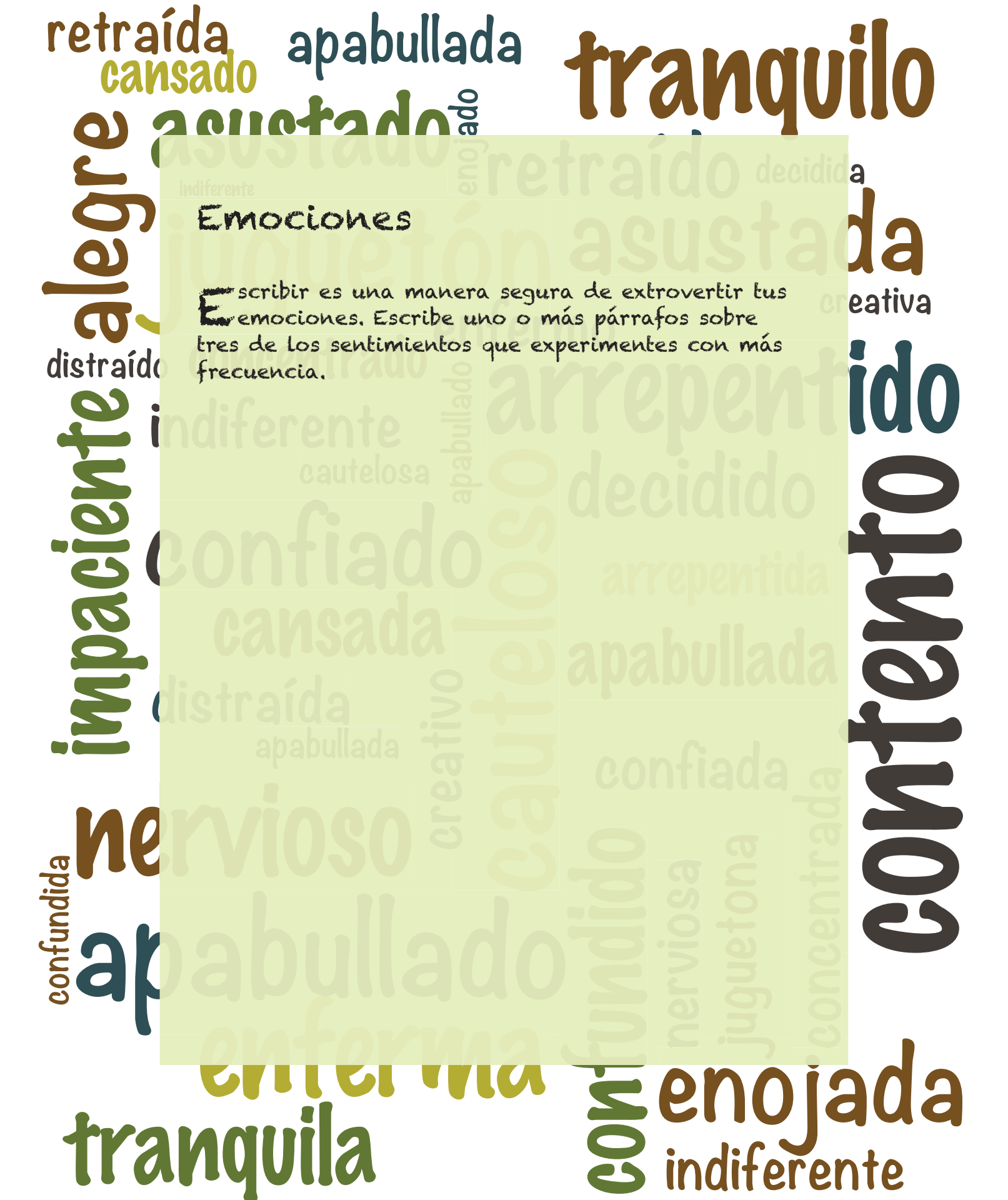
¿Para transcurrir el día, qué es lo que te ayuda? Reír, bromear, jugar con videos, leer un buen libro o escuchar música, puede ayudar a que te distiendas y a que te sientas mejor. Describe un momento en el que hiciste algo para desahogarte. Haz una lista de las actividades, experiencias o personas que te levantan el ánimo.

Tengo miedo

¿Qué es lo que más temes? Mientras describes tus temores, imagina que cada palabra que uses disminuye el poder de aquello que temes. Continúa volcando todo en la página hasta que no te quede ningún miedo adentro.

Contar todo

Es normal enojarse o frustrarse debido a lo que te está pasando. Contener la rabia requiere mucha energía la que podría ser mejor aplicada para curarte. Manifestar la rabia de manera saludable, ayuda a aclarar las cosas y a levantar tu sistema inmunológico. ¿Qué cosas te hacen enfadar? La próxima vez que te enojes, empieza escribiendo: "Estoy enojado/frustrado porque_____"

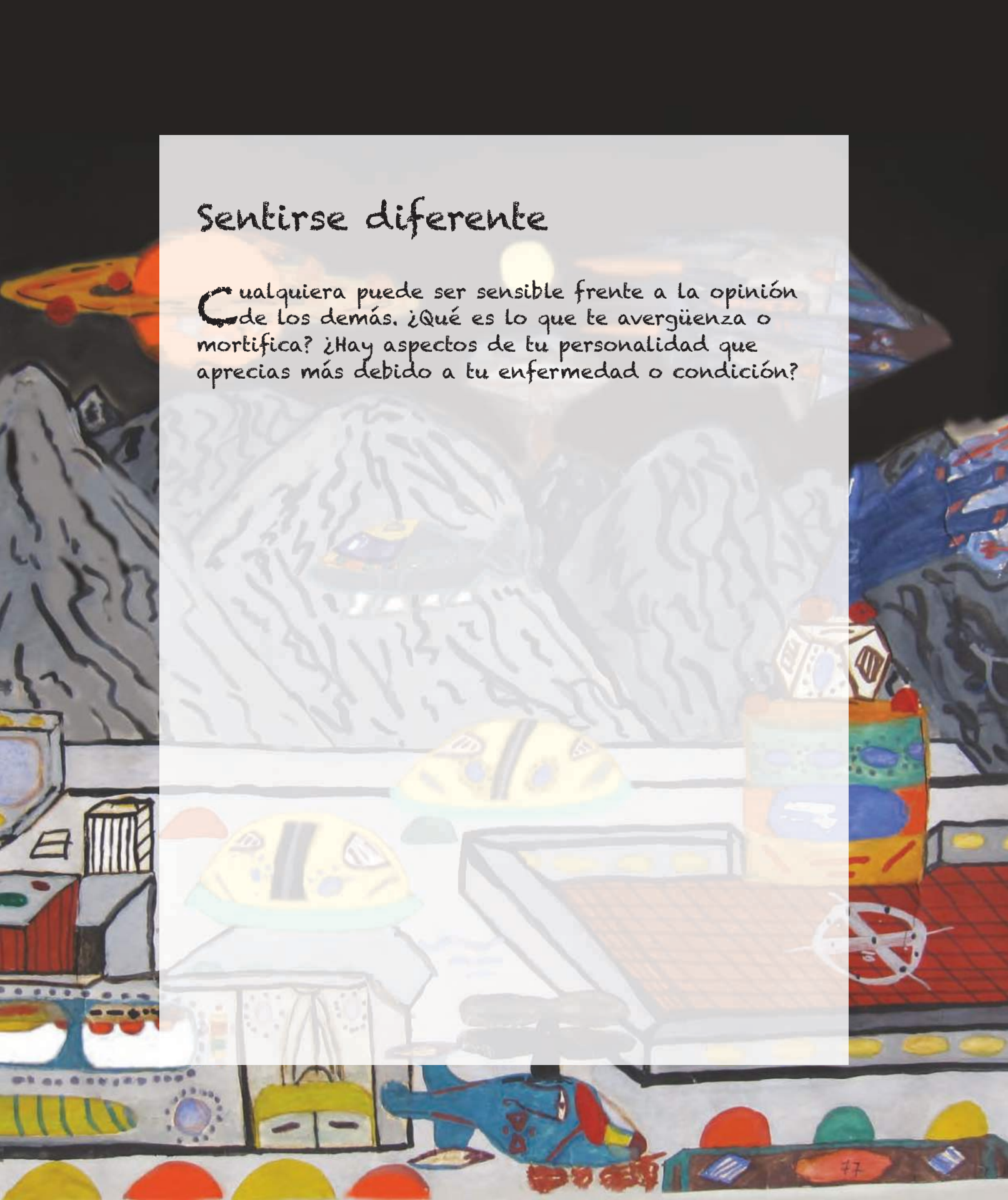


Emociones

Escribir es una manera segura de extrovertir tus emociones. Escribe uno o más párrafos sobre tres de los sentimientos que experimentes con más frecuencia.

Sentirse diferente

Cualquiera puede ser sensible frente a la opinión de los demás. ¿Qué es lo que te avergüenza o mortifica? ¿Hay aspectos de tu personalidad que aprecias más debido a tu enfermedad o condición?



Actitud

Tu actitud es como un mensaje sobre cómo te sientes por dentro. Todos tenemos actitudes. ¿Cómo percibes que es tu actitud últimamente?