

Mi miedo, mi guardián personal

Un cuento para ayudar a los niños
a comprender su miedo y aliviar
su cuerpo después del terremoto
en Venezuela

Estoy aquí
contigo.
Respira,
estás a salvo.



Hace unos días, la tierra aquí en Venezuela
se movió de una forma muy extraña.
Todo empezó a tambalearse y las cosas
hicieron ruidos fuertes.



★ En ese mismo instante,
antes de que pudieras pensar,
algo mágico se despertó
dentro de ti.

☞ Fue tu Guardián Personal:

★ el **Miedo.**



Tu guardián no se quedó dormido;
se activó a la **velocidad de un rayo**.



Abrió tus **ojos grandes**
para que pudieras ver
por dónde caminar,



hizo que tu **corazón**
latiera rápido como
un **tambor**
para darte energía
en las piernas



y te avisó:

¡Es momento
de moverse!



Gracias a que escuchaste
a tu guardián,
caminaste de prisa
hacia un lugar seguro.



Tu guardián hizo
un trabajo
perfecto:
te mantuvo
a salvo.

Una vez que el terremoto se detuvo por completo
y los adultos revisaron que todo estaba bien,
pudieron ir buscando un espacio seguro.



Se sentaron juntos,
algunos se abrazaron fuerte y pensaron:

≡ “Ya pasó.” ≡



www.psicochamos.com



Pero a veces,
los **guardianes personales**
se quedan activos después
de una gran misión
y se les olvida bajar la guardia.



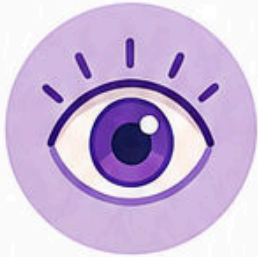
Por eso, tu guardián se quedó oculto en tu cuerpo enviándote **señales**:



A veces te avisa desde la **pancita** y hace que te duela o te quita el hambre.



A veces se asoma por tus **orejas** y te hace brincar con cualquier ruido fuerte de la casa, como una puerta o un carro, susurrándote: “¿Será que la tierra va a moverse otra vez?”.



O se queda despierto en tus **ojos** y te cuesta trabajo dormir por la noche.



Cuando sientas esas señales,
recuerda que tu **guardián** cree
que aún debe hacer su trabajo



Y necesita que le hablemos
con **suavidad** a tu cuerpo



Prueba lo siguiente:
Pon tus **manos** en tu **pecho**,
siente tu corazón y dile a tu
miedo guardián



“**Gracias**, mi querido guardián,
por cuidarme tanto cuando la tierra se movió.
Escucho **tu señal**, pero mira a nuestro alrededor...
la tierra **ya se detuvo**.
El suelo está firme.
Hoy estamos **seguros**”.



www.psicochamos.com



Para ayudar a tu **guardián**
a relajarse y entender
que la **emergencia ya pasó**,
vamos a regalarle
tres superpoderes de calma:



1 Mi pancita
es un globo



2 Los adultos
que me cuidan



3 Salto y muevo
a mi guardián



☀ Mi pancita es un globo: ♡

Pon tus manos en la barriga.
Vamos a **tomar aire** por la nariz
inflando un globo imaginario muy despacio,
y luego lo **soltamos suavemente** por la boca,
sintiendo cómo tu guardián
empieza a **soltar los músculos**
y a **descansar**.



El Masaje del Descanso:

Tus padres van a poner un poquito de crema en sus manos y te darán un **masaje suave** en las tuyas; dedito por dedito, mientras respiran juntos.



Dedo por dedo...
respiramos juntos.



Con cada dedito te van a ir nombrando **las personas que te cuidan** y tú al escucharlo vas a ir sintiendo como tu guardián se vuelve **más blandito y ligero.**



Salto y muevo a mi **guardián**:

Voy a mover mi cuerpo,
saltó una y otra vez (**también puedo bailar**)
al menos **5 o 10** minutitos.



Y voy sintiendo como mi guardián
se relaja y comienza a **saltar y a bailar conmigo**
(aunque mi corazón se acelere un poquito).



Al sentir tu calma,
tu guardián se da cuenta
de que la alerta terminó.

Respira profundo contigo,
se quita su escudo pesado,
cierra sus ojitos grandes
y se queda profundamente dormido,
tranquilo y calentito
dentro de tu corazón.



— Cuando tu **guardián**
por fin descansa,
tu **corazón** se llena
de una **fuerza hermosa**. —

Te das cuenta de que **tú**
también tienes el **poder**
de **ayudar a otros guardianes**. :



Puedes enseñar
estos **superpoderes**
a otros, por ejemplo
tus **hermanos, primos, amigos**
o mandarle **pensamientos**
* **llenos de amor** a *
las personas que quieres
en toda **Venezuela.**



Es **normal** si tu guardián
se vuelve a despertar
en algunos momentos o si
sientes un poquito de
susto otra vez.

Pero ahora **ya se conocen.**

Sabes que **tu miedo** es tu guardián,
pero que tú tienes **el control**
para recordarle que
hoy estás a salvo.



EXPLICACIÓN DEL CUENTO



Este cuento surge como una respuesta terapéutica inmediata y una herramienta de **primeros auxilios emocionales** para ayudar a los niños a digerir la compleja experiencia del reciente terremoto en Venezuela.



Ante un evento de esta magnitud, el impacto psicológico en la infancia puede procesarse mejor desde el juego y el uso de cuentos. Por ello, este recurso ha sido diseñado con un objetivo primordial: **hacerles ver y sentir a los niños que no están solos**, devolviéndoles el sentido de **conexión y amparo** que el terremoto podría haberles arrebatado temporalmente.



Desde el enfoque de la Terapia Breve Estratégica, sabemos que **el miedo no es un enemigo a destruir**, sino una emoción con una altísima **función operativa y adaptativa**. El miedo real es aquel que se activa legítimamente cuando algo ocurre en el entorno y tiene el potencial de hacernos daño; es un **mecanismo biológico de supervivencia**.

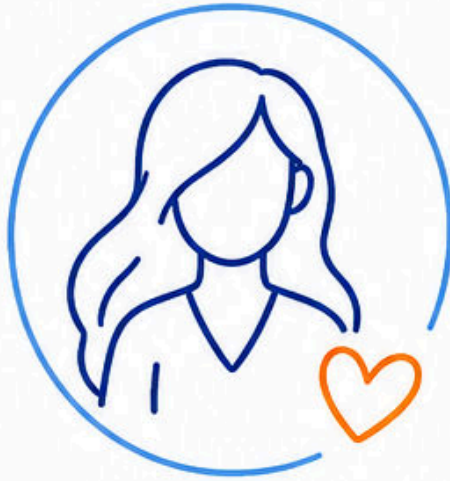


Al utilizar la analogía del miedo como un guardián personal, resignificamos la respuesta de parálisis o huida del niño, validando su experiencia biológica y permitiéndole pasar de la **indefensión pasiva** a un **rol activo de autorregulación**, donde ahora es él quien ayuda a su cuerpo y a su “guardián” a volver a un estado de **reposo seguro**.

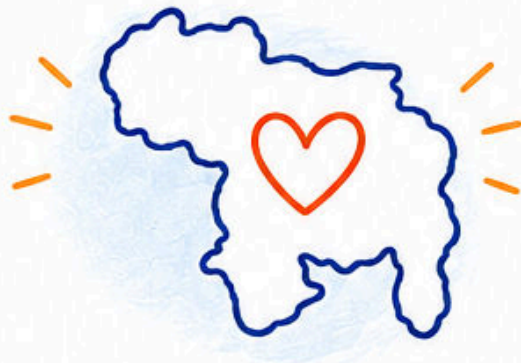


Este cuento está pensado para ser una **herramienta viva y maleable**. Deseo que sea de profunda utilidad tanto para padres y cuidadores en la intimidad del hogar, como para colegas psicólogos y educadores que necesitan un recurso narrativo y lúdico para intervenir y acompañar a los niños.

= SOBRE = LA AUTORA



Soy **Melissa Rosales Gonzalez**,
psicóloga venezolana residiendo en Costa Rica.
Soy especialista en psicología clínica y
máster en Terapia Breve Estratégica.
Soy la creadora de la ventanita de
información llamada **@psicochamos**



Como profesional de la salud mental,
pero sobre todo **como venezolana**,
el dolor de mi tierra me mueve
profundamente.



Ante la distancia física que hoy me
separa de mi país, este cuento es
mi manera de estar presente; un
humilde **granito de arena profesional**
y amoroso para abrazar el bienestar
emocional de **nuestros niños** y
sostener a **sus familias**.



= www.psicochamos.com =