

Los Tiempos del Corona



Los Tiempos del Corona

Este libro fue creado por Jillian Hosey y la Alianza Global EMDR para Niños y adolescentes en medio de la crisis del Covid-19. Este libro de cómics tiene como propósito servirte como recurso y proveer información relacionada a cómo puedes manejar las situaciones difíciles que se pueden presentar durante este tiempo tan retante.



... así estudiantes no sabemos cuándo vamos a estar de vuelta al salón de clase, por lo que deben de estar pendientes a la información que surja. Esto es por la seguridad de todos.



¿Qué? ¿No hay escuela? ¿Estamos en peligro?



¡Estoy tan feliz! Los exámenes finales estaban cerca y yo no estoy lista.

Como sea... Voy a estar tan aburrida sin venir a la escuela.

¿Estás en serio? ¿Cuándo vamos a regresar? ¿Qué va a pasar con nuestro trabajo de la escuela? Y ¿qué quiere decir la maestra con eso de que estemos pendiente?



¡No entiendo porque tanto lío! ¿Nos vamos a tomar un descanso de la escuela?

Piénsalo bien Lisa... podemos dormir hasta tarde, compartir y hacer lo que queramos.

Pero ¿por cuánto tiempo? Y ¿qué pasa si uno de nosotros se enferma? ¡Esto no me gusta!



Lisa, tienes que relajarte. Vamos a regresar antes de lo que piensas. Y en ese momento, seré yo la que esté triste.

Sam, apuesto a que tu tía y tu tío te van a poner a trabajar.

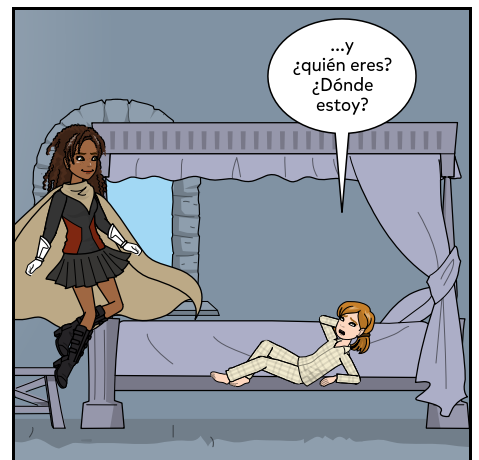
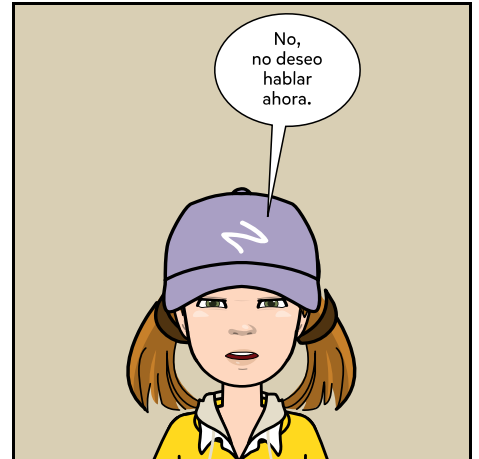
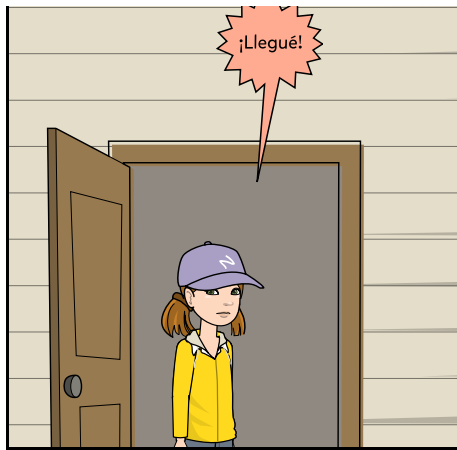
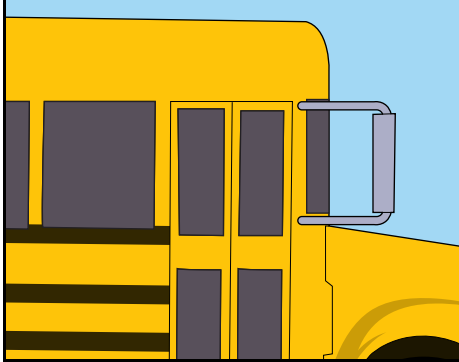


¿Por qué Sam esta tan tranquila con todo esto? ¿Por qué a José parece no importarle todo esto que está pasando? Y ¿por qué yo estoy...?



Estoy... estoy... ¡no se! ¡Estoy tan confundida!

Unos minutos despues, Lisa iriego a su parada y se despidió de Sam y José; seguía sintiéndose confundida. Este no era un sentimiento nuevo para Lisa, pero ahora lo sentía mucho más fuerte que antes.





Soy Trina, tu superhéroe interno. Y estamos dentro de tu sueño, donde he venido a visitarte.



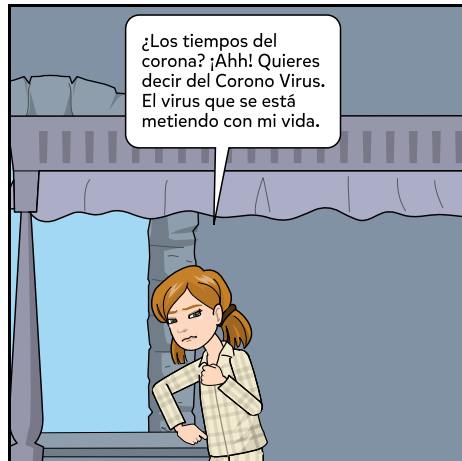
¿Huh?
¿Mi qué interno?



Vamos a decir que soy una ayudante sabia que puede ofrecerte valiosa información en este tiempo de dificultad. Dijiste que te sentías exhausta por todos los sentimientos abrumadores que estás experimentando. Así que, aquí estoy para ofrecerte alternativas para que puedas manejar estas emociones.



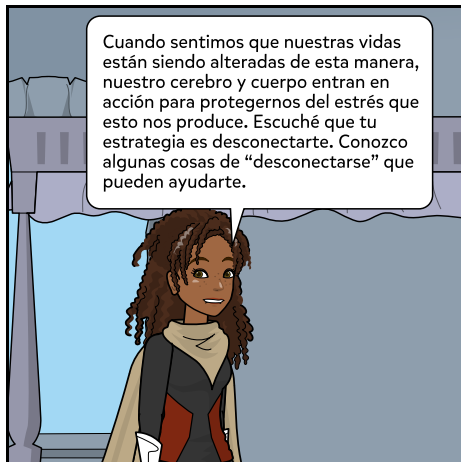
Estamos viviendo tiempos difíciles, y puede ser complicado para ti saber cómo manejar el miedo y la incertidumbre de los tiempos del Corona.



¿Los tiempos del corona? ¡Ah! Quieres decir del Corona Virus. El virus que se está metiendo con mi vida.



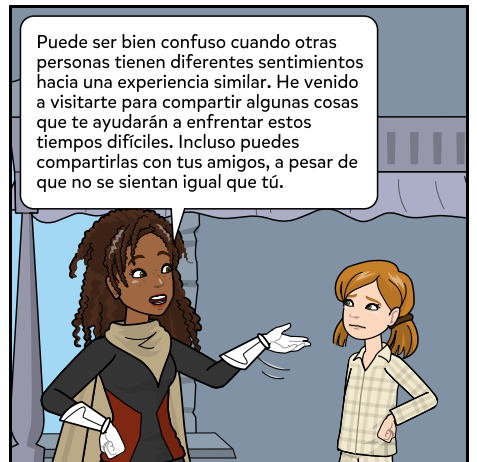
No eres la única en sentir que el Coronavirus está alterando su vida. Todos estamos haciendo muchos cambios en nuestra rutina diaria. Al no saber cuándo esto va a terminar podemos sentirnos abrumados y llenos de incertidumbre. Cuando eso pasa es natural sentir que están jugando con nuestra vida.



Cuando sentimos que nuestras vidas están siendo alteradas de esta manera, nuestro cerebro y cuerpo entran en acción para protegernos del estrés que esto nos produce. Escuché que tu estrategia es desconectarte. Conozco algunas cosas de "desconectarse" que pueden ayudarte.



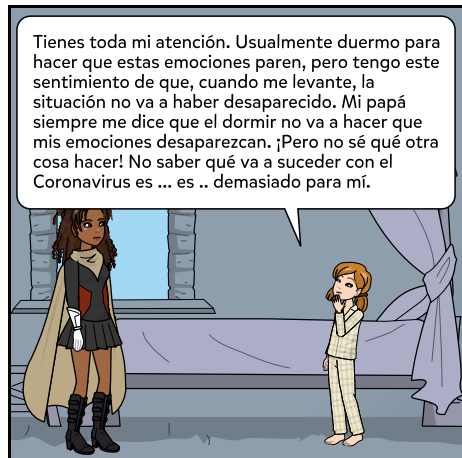
¿De verdad? ¿Qué sabes? Mis amigos Sam y José no se sienten de la misma manera que yo. Ellos están felices y no les importa. Ha sido bien confuso para mí. Así que no he podido ni siquiera...



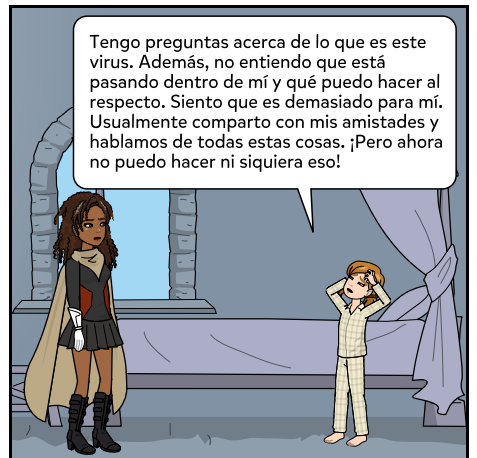
Puede ser bien confuso cuando otras personas tienen diferentes sentimientos hacia una experiencia similar. He venido a visitarte para compartir algunas cosas que te ayudarán a enfrentar estos tiempos difíciles. Incluso puedes compartirlas con tus amigos, a pesar de que no se sientan igual que tú.



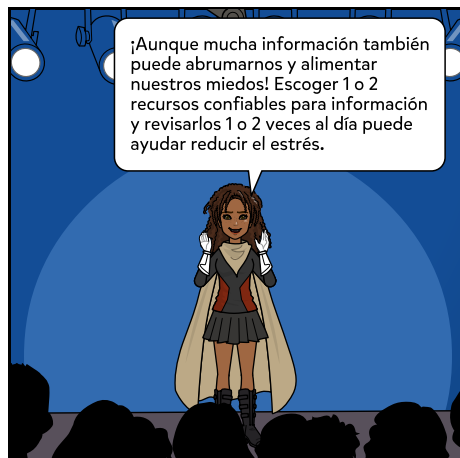
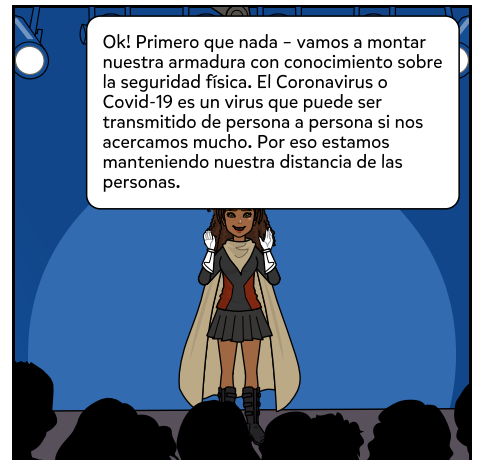
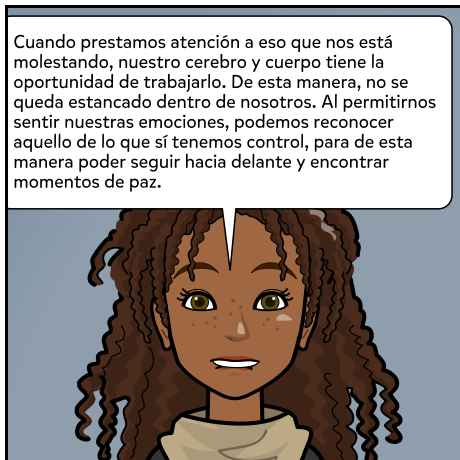
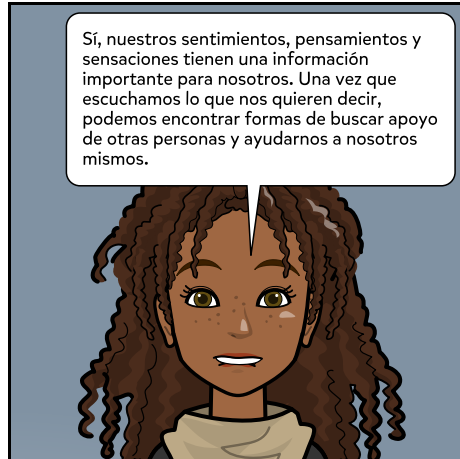
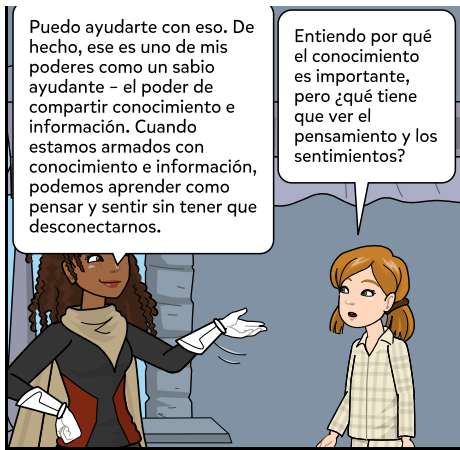
Puedo enseñarte estrategias que te permitan calmar las emociones que estás experimentando en lugar de desconectarte en los momentos de estrés.



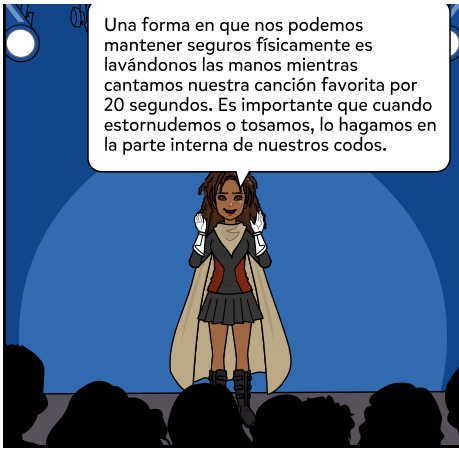
Tienes toda mi atención. Usualmente duermo para hacer que estas emociones paren, pero tengo este sentimiento de que, cuando me levante, la situación no va a haber desaparecido. Mi papá siempre me dice que el dormir no va a hacer que mis emociones desaparezcan. ¡Pero no sé qué otra cosa hacer! No saber qué va a suceder con el Coronavirus es ... es .. demasiado para mí.



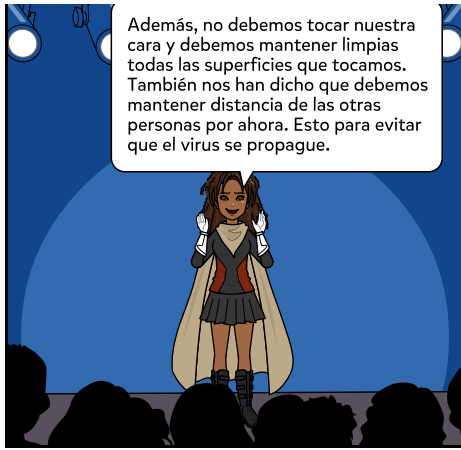
Tengo preguntas acerca de lo que es este virus. Además, no entiendo que está pasando dentro de mí y qué puedo hacer al respecto. Siento que es demasiado para mí. Usualmente comparto con mis amistades y hablamos de todas estas cosas. ¡Pero ahora no puedo hacer ni siquiera eso!



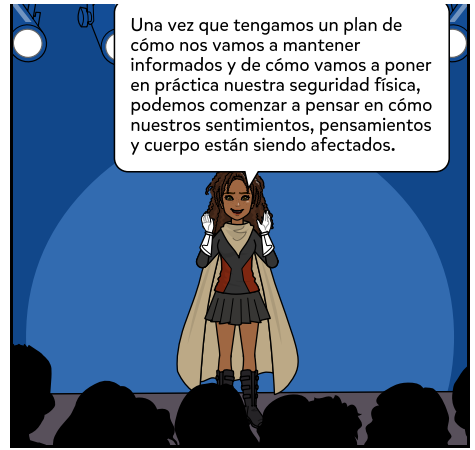
Una forma en que nos podemos mantener seguros físicamente es lavándonos las manos mientras cantamos nuestra canción favorita por 20 segundos. Es importante que cuando estornudemos o tosamos, lo hagamos en la parte interna de nuestros codos.



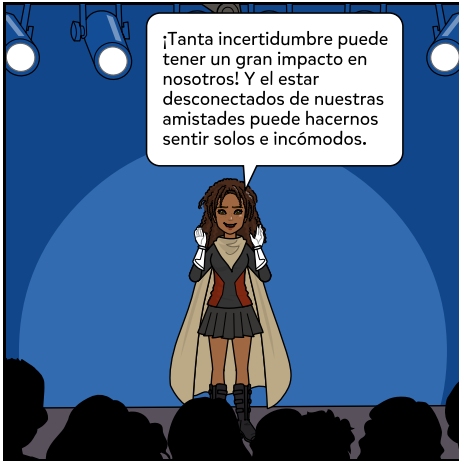
Además, no debemos tocar nuestra cara y debemos mantener limpias todas las superficies que tocamos. También nos han dicho que debemos mantener distancia de las otras personas por ahora. Esto para evitar que el virus se propague.



Una vez que tengamos un plan de cómo nos vamos a mantener informados y de cómo vamos a poner en práctica nuestra seguridad física, podemos comenzar a pensar en cómo nuestros sentimientos, pensamientos y cuerpo están siendo afectados.



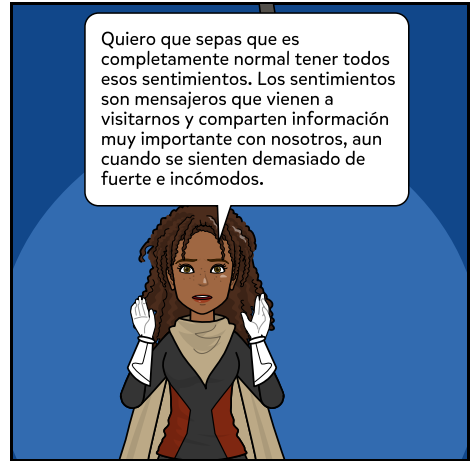
¡Tanta incertidumbre puede tener un gran impacto en nosotros! Y el estar desconectados de nuestras amistades puede hacernos sentir solos e incómodos.



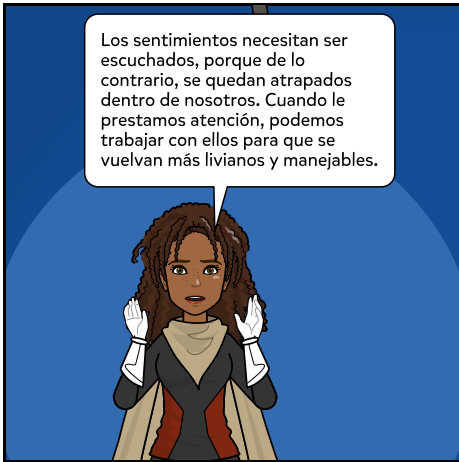
¡Sí! Hay muchos sentimientos dentro de mí. Un minuto estoy preocupada, el próximo me siento sola y luego me siento confundida.



Quiero que sepas que es completamente normal tener todos esos sentimientos. Los sentimientos son mensajeros que vienen a visitarnos y comparten información muy importante con nosotros, aun cuando se sienten demasiado de fuerte e incómodos.



Los sentimientos necesitan ser escuchados, porque de lo contrario, se quedan atrapados dentro de nosotros. Cuando le prestamos atención, podemos trabajar con ellos para que se vuelvan más livianos y manejables.



¿Qué sentimientos estás notando durante este tiempo difícil? ¿Son sentimientos nuevos para ti o son sentimientos que ya conoces?



Me pregunto si podemos encontrar algo de bondad y compasión hacia esos sentimientos- tanto a los nuevos sentimientos como a los ya conocidos, sean éstos incómodos o cómodos. Comenzamos a ayudar a estos sentimientos incómodos y pesados cuando sentimos compasión hacia ellos.



También, podemos notar que pensamientos confusos comienzan a visitarnos. Ellos pueden ser muy convincentes. Podemos mostrar curiosidad hacia estos pensamientos para intentar conocer qué nos están tratando de comunicar.



Tal vez están tratando de ayudarnos y protegernos. Tal vez son pensamientos viejos que han regresado a visitarnos. ¿Qué pensamientos has notado durante este tiempo difícil?



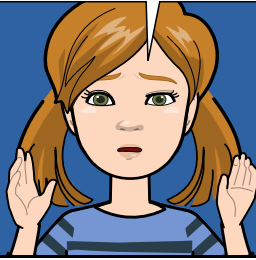
¡Sí! Mi cerebro ha comenzado a pensar "no estoy segura", "algo malo va a pasar", "mi familia puede estar enferma". Y luego, mi estómago se siente como si tuviese un nudo y mi cabeza comienza a dar vueltas.



Lisa, estas notando como tus sentimientos, pensamientos y sensaciones a menudo te visitan. Nuestro cuerpo es otro mensajero que viene a visitarnos. Algunas veces los mensajes que nos da nuestro cuerpo no se sienten bien. Pero son también importantes, por lo que debemos escucharlo. ¿Me pregunto si podríamos investigar juntas todos los mensajes que tu cuerpo está tratando de enviarte?



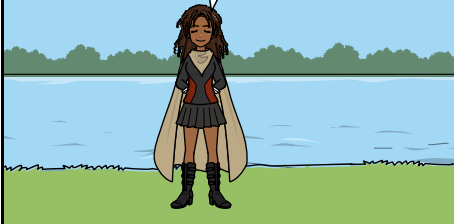
Ok, entiendo. Escuchar los mensajes que los sentimientos, pensamientos y el cuerpo están tratando de transmitirnos es importante. Y si no lo hacemos, ellos van a seguir volviendo para recordarnos. Tal vez, cuando regresen lo van a hacer de una forma más fuerte e incómoda. Pero ¿y después qué?



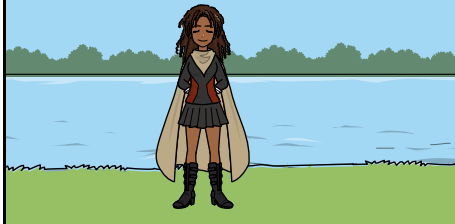
¡Excelente pregunta! Hablemos de lo que podemos hacer para ayudar a nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones luego de que hayamos escuchado lo que vinieron a compartir.



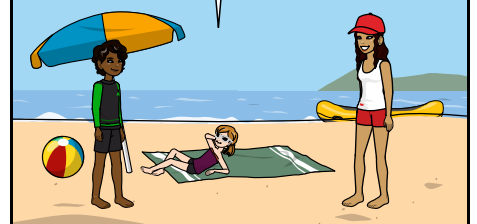
Una vez que le hayamos dado nombre a los sentimientos que estamos teniendo y le hayamos escuchado, podemos comenzar a utilizar estrategias para ayudarnos. Una estrategia es imaginar dentro de nosotros un lugar de calma que traiga sentimientos cómodos a nuestro corazón.



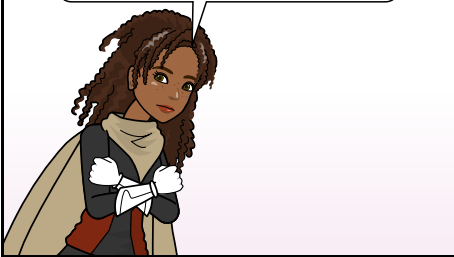
Por ejemplo, mi lugar de calma es en un lago, donde escucho el sonido del agua y respiro el olor fresco del aire. Imaginar este lugar hace que me sienta relajada.



Mi lugar es la playa con mis amistades. Vamos todos los veranos. Me encanta la sensación de la arena en mis pies y el calor del sol en mi rostro. ¡Me hace sentir tan calmada!



Cuando nuestros pensamientos se tornen demasiado de confusos y nuestros sentimientos bien incómodos, podemos hacer el "Abrazo de mariposa". Cuando hacemos el abrazo de mariposa cruzamos nuestras manos, con una mano en cada hombro.



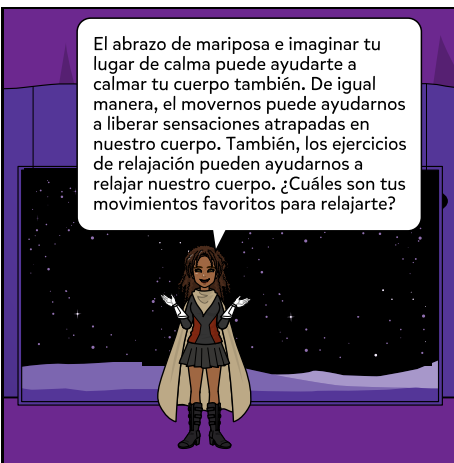
¡Es como si te estuvieras dando a ti misma un gran abrazo! Mientras haces esto puedes imaginarte tu lugar de calma a la vez que comienzas a darte unos suaves toques, primero en un hombro y luego en el otro. ¡Inténtalo! ¿Qué notas?



¿Y qué de mi cuerpo? Lo siento tan tenso.



El abrazo de mariposa e imaginar tu lugar de calma puede ayudarte a calmar tu cuerpo también. De igual manera, el movimiento puede ayudarnos a liberar sensaciones atrapadas en nuestro cuerpo. También, los ejercicios de relajación pueden ayudarnos a relajar nuestro cuerpo. ¿Cuáles son tus movimientos favoritos para relajarte?



¡Me encanta hacer yoga para relajarme! Alguien me dijo que puedo tomar clases de yoga en línea, y mis amistades pueden unirse en línea para hacerlo en grupo.

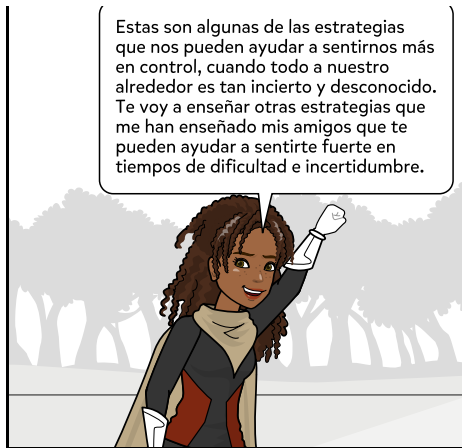


También me gusta ver videos de baile en Tik Tok. Luego me pongo a bailar y eso me ayuda a poner mi cuerpo en movimiento. He notado que mis hombros se sienten más relajados. En ocasiones, hasta me pongo a cantar y realmente se siente bien.





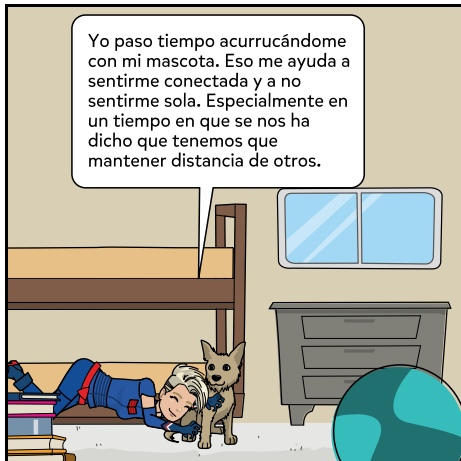
Mi amiga Sam me enseñó a respirar profundamente y hacer "hummm" mientras estoy recostada. Al principio pensé que eso no iba a funcionar. Pero terminé sorprendida porque comencé a sentirme mucho más calmada.



Estas son algunas de las estrategias que nos pueden ayudar a sentirnos más en control, cuando todo a nuestro alrededor es tan incierto y desconocido. Te voy a enseñar otras estrategias que me han enseñado mis amigos que te pueden ayudar a sentirte fuerte en tiempos de dificultad e incertidumbre.



A menudo me siento solo al no poder compartir con mis amistades y familiares que viven lejos. Para mantenernos conectados hacemos video llamadas todos los días y esto me ayuda a no sentirme tan sólo. Pasamos tiempo haciendo chistes y riendo, lo que me ayuda a relajarme.



Yo paso tiempo acurrucándome con mi mascota. Eso me ayuda a sentirme conectada y a no sentirme sola. Especialmente en un tiempo en que se nos ha dicho que tenemos que mantener distancia de otros.



Yo paso tiempo hablando y jugando con mi familia. Todos vivimos en la misma casa, así que hacemos té y jugamos juegos de mesa.



Yo llamo a mi línea local de ayuda para adolescentes, donde recibo ese apoyo adicional. Yo vivo en Canadá, así que llamo a esta línea de ayuda. Yo no tengo muchas personas con las que puedo hablar, así que me ayuda saber que hay personas allá afuera a las que puedo llamar.



WOW Trina! Siento que puedo entender mejor los que está pasando dentro de mí. Ahora tengo más opciones. ¡Tú y tus amigos saben mucho de esto!



Lisa, estamos aquí para cuando nos necesites. Todo lo que tienes que hacer es prestarle atención a tu interior y vas a encontrar este conocimiento maravilloso que tienes dentro de ti.

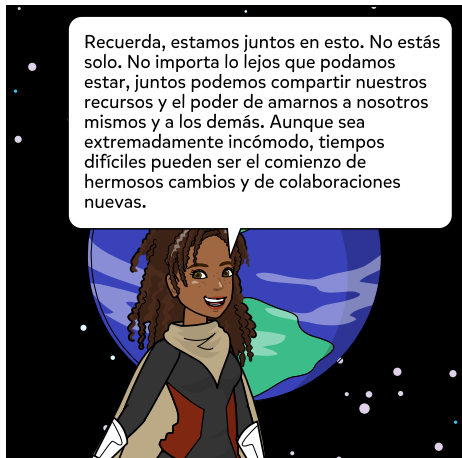
Gracias... sí... me está dando sueño. Todos esos ejercicios de relajación. Necesito contarle a Sam y a José, luego voy a... zzz...



Lisa comenzó a levantarse de su siesta poco a poco y comenzó a notar que se sentía diferente. Su cuerpo se sentía más liviano, sus pensamientos no eran abrumadores y su corazón experimentaba sentimientos de esperanza.



¡Gizmo, vamos a levantarnos! Acabo de tener un sueño en el que me visitó la información más importante que he podido tener. Vamos a llamar a José y a Sam para acordar una video llamada, y luego hablamos con mamá y Arun.



Recuerda, estamos juntos en esto. No estás solo. No importa lo lejos que podamos estar, juntos podemos compartir nuestros recursos y el poder de amarnos a nosotros mismos y a los demás. Aunque sea extremadamente incómodo, tiempos difíciles pueden ser el comienzo de hermosos cambios y de colaboraciones nuevas.



Juntos somos mejores y más fuertes, así como el AMOR es el más grande poder de todos...

El cómic “Los tiempos del Corona” fue inspirado e influenciado en las enseñanzas de Ana Gómez y el Instituto AGATE, adaptado por Jillian Hosey, MSW RSW y traducido al español por Joel Manzano y María López.

Agradecimientos

Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.

Gomez, A.M. (2019). Let’s Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.

Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.

Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.

Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.