Una Extraña Situación

Una Extraña Situación

Texto de Cassandre Surinon

Ilustraciones de David Folk

Diseño de Max Zurlini

Traducido de José E. Mercado-Fontánez

Copyright © 2020 SUNY New Paltz IDMH

Todos los derechos reservados. Ninguna parte del libro puede
ser reproducida o utilizada en ningún asunto sin el permiso por escrito
del propietario de los derechos de autor.

ISBN: 978-0-578-80870-3

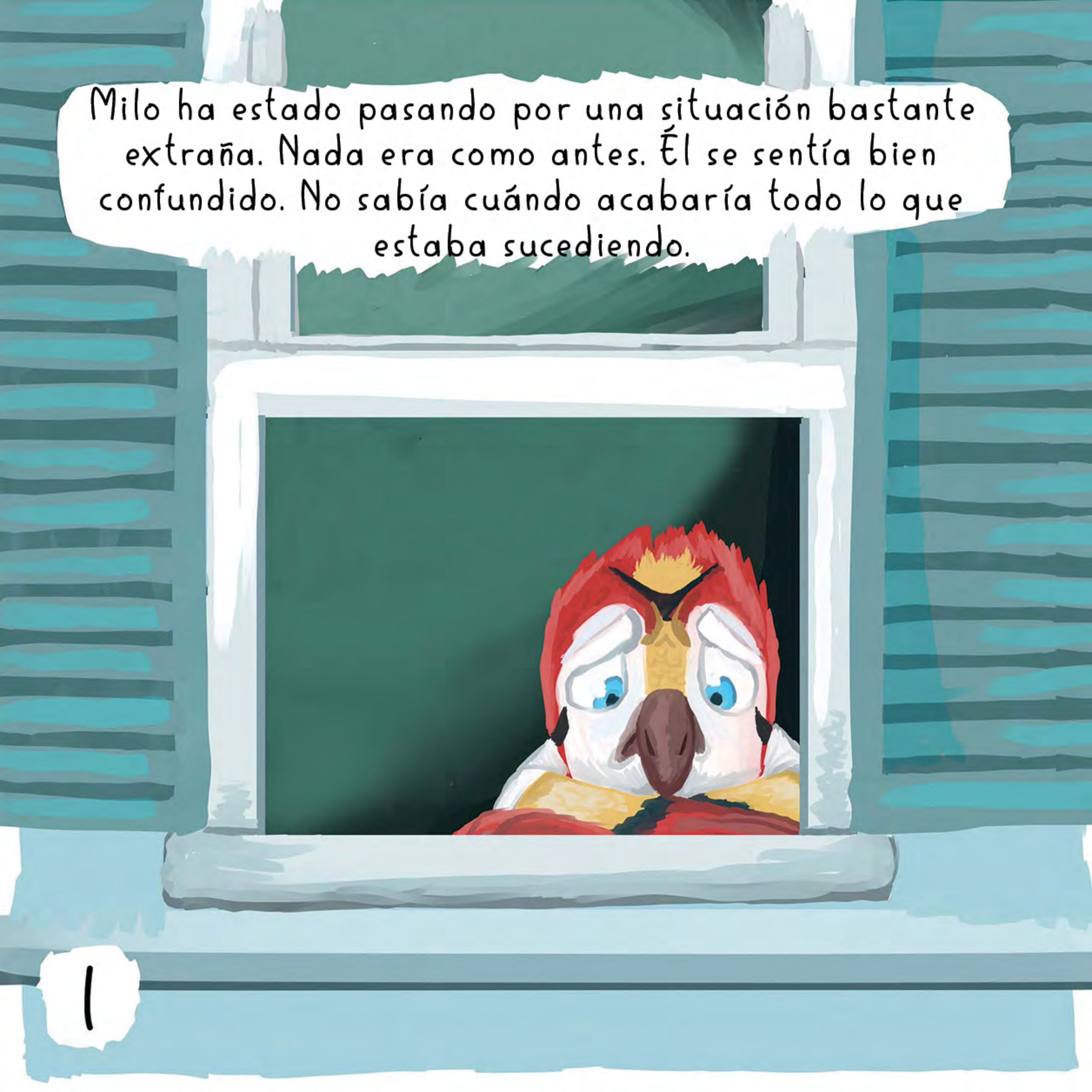
Número de control de la biblioteca de Congress: 2020923728

Texto de Cassandre Surinon
Ilustraciones de David Folk
Diseño de Max Zurlini

New Paltz
STATE UNIVERSITY OF NEW YORK

IDMH
INSTITUTE FOR DISASTER MENTAL HEALTH
STATE UNIVERSITY OF NEW YORK AT NEW PALTZ

F&PA
SCHOOL OF FINE & PERFORMING ARTS


Milo ha estado pasando por una situación bastante extraña. Nada era como antes. Él se sentía bien confundido. No sabía cuándo acabaría todo lo que estaba sucediendo.
1

A Milo no le gustaba sentirse así. Siempre estaba preguntándose cuando pasaría todo aquello. Entonces, intentó jugar para no pensar en eso. Pero todo le parecía aburrido.

Al principio pensaba que no duraría mucho, que después de unos días todos pasaría. Pero nada cambio, todo seguía igual. Él notó que mamá y papá estaban raros. Entonces, volvió a preguntarse:

¿Por qué todo estaba diferente y por qué todas las personas estaban diferentes también?

Milo comenzó a gritar y a lanzar golpes para tratar de no pensar en lo que estaba pasando.

Pero luego se sentía mal. Se sentía avergonzado. Estaba causando problemas a otras personas y a mamá y papá también.

Él también comenzó a tener sensaciones extrañas en su cuerpo, como nudos en su estómago. A veces se sentía triste y con ganas de llorar. Y otras veces se sentía nervioso y enojado sin saber por qué.

Él comenzó a tener problemas
para dormir.

Milo se sentía bien confundido con todo lo que estaba pasando; él no entendía lo que sucedía. Pero le daba miedo preguntarle a algún adulto que sucedía, porque ellos también parecían estar nerviosos.

Pero, no le daba miedo hablar con su hermana, entonces pensó en preguntarle a ella. Ella le dijo que los dos juntos podían preguntarle a mamá y papá.

Al principio, mamá y papá estaban sorprendidos con sus preguntas, pero rápidamente se dieron cuenta de que Milo y su hermana necesitaban entender lo que estaba pasando.

Entonces, ellos le explicaron a Milo la situación tan confusa que estaba sucediendo y también le hablaron del hecho de que ellos también estaban asustados con lo que estaba pasando.

Hablaron juntos sobre lo que estaba sucediendo y sobre cómo podrían cuidarse mutuamente.

Milo tenia muchas ideas y mamá y papá le escuchaban con mucha atención.

Él también les hablo de los nudos en su estomago y sobre las veces que había llorado.

Luego de conversar, ellos se pusieron a jugar y Milo estaba muy contento porque era la primera vez que ellos habían jugado todos juntos desde que esa situación tan extraña había comenzado.

Luego de la conversación, Milo comenzó a sentirse mejor porque ahora podía entender que nada de lo que estaba pasando era su culpa. Ahora, él también sabía que mamá y papá también estaban nerviosos.

Él no era el único que se sentía confundido con aquella situación.

Él también se sentía orgulloso de que mamá y papá lo escucharon a él y a sus ideas sobre como ayudar a toda la familia a sentirse mejor.

Ellos le dijeron que era bien importante que él expresara como se sentía.

Milo entendió que no era tan fácil hacer preguntas y hablar de sus sentimientos con adultos, pero se sentía tranquilo después de haberlo hecho.

Él se sentía aliviado; ya no se sentía tan confundido ni nervioso.

Ahora él sabe que puede volver a hacer preguntas cuando se sienta confundido o tenga emociones fuertes que no entienda.

Nada puede cambiar la difícil situación (Ni siquiera mamá ni papá). Pero Milo puede hacer algunas cosas que lo ayuden a sentirse mejor, tales como hablar con adultos.

Para sentirse mejor él también puede: dibujar, bailar, escribir o jugar.

Milo quiso que conocieras su historia porque todos en algún momento podemos sentirnos confundidos y eso está bien, pero es importante tratar de hablar con personas que puedan ayudarte.

Cuando Milo atraviesa una situación muy inusual, le resulta difícil comprender sus sentimientos sobre lo que está sucediendo. Milo aprende formas de entender lo que está sucediendo y que su familia está ahí para ayudarlo a descubrir cómo enfrentar la situación juntos.

Todos tenemos cosas que nos suceden que no entendemos, ¡y Milo quiere compartir algunas formas en que usted también puede superar una situación inusual!