

¡CONOCE A MONSTRUITA!

RECONOCIMIENTOS:

El libro de actividades y para colorear Meet Little Monster fue creado por NAMI Washington como una herramienta para que los jóvenes expresen y exploren sus sentimientos de forma divertida, creativa y fortalecedora, y para estimular el diálogo entre los niños y los adultos con quienes se sientan seguros en sus vidas. Este proyecto comenzó en el verano de 2020 como una respuesta a la pandemia de la COVID-19 y las protestas del movimiento Black Lives Matter para abogar por la justicia racial después del asesinato de George Floyd. NAMI Washington reconoció que los niños pequeños, al quedar repentinamente aislados de sus amigos, maestros, entrenadores, líderes de los clubes y consejeros escolares, tenían sentimientos fuertes y poderosos, y no contaban con el apoyo y la seguridad de la comunidad a los que podían acceder antes de la cuarentena. Después de bucear en un mar de ideas, NAMI Washington se puso en contacto con Honor Heindl, una trabajadora social clínica certificada durante el día y una apasionada ilustradora en su tiempo libre, para que ayudara a dar vida a Little Monster. Después de varios meses de colaboración, Meet Little Monster hizo su debut en el Día de la Concientización sobre la Salud Mental de los Niños en 2021.

Meet Little Monster fue escrito y diseñado por Sophia Nicholson Keener y cuenta con las ilustraciones de Honor Heindl.

NAMI desea agradecerle a NAMI Washington por compartir este libro de actividades y por ponerlo a disposición de familias, organizaciones, maestros y jóvenes de todo el país.

NUESTRA VISIÓN:

NAMI imagina un mundo en el que todas las personas afectadas por condiciones de salud mental vivan vidas saludables y completas, respaldadas por una comunidad interesada.

NUESTRA MISIÓN:

NAMI tiene la misión de mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por cualquier tipo de condición de salud mental.

NUESTROS VALORES:

- Esperanza: Creemos en la posibilidad de recuperación, bienestar y en el potencial que tenemos cada uno de nosotros.
- Inclusión: Recibimos con los brazos abiertos a personas de diferentes entornos, culturas y perspectivas.
- Empoderamiento: Promovemos la confianza, la eficacia personal y el servicio para nuestra misión.
- Compasión: Practicamos el respeto, la amabilidad y la empatía.
- Justicia: Luchamos por la equidad y la justicia.

CÓMO USAR ESTE RECURSO:

Colorea dentro y fuera de las líneas, prueba nuevas combinaciones de colores y haz los ejercicios para estimular el cerebro. Este libro de actividades es excelente para pintar en soledad, pero es incluso más divertido si lo completas en grupo. Completa todo o imprime tus páginas favoritas. Conversa sobre tus respuestas y las maneras en las que te relacionas con Little Monster. Sé honesto sobre tus sentimientos (¡Adultos! Esto también los involucra.) y haz que hablar sobre tus sentimientos sea una rutina en tu casa. Practica cómo pedir ayuda y consejos, así como lo hace Little Monster.

Las páginas de cubierta de este libro de actividades se deben imprimir y conservarse como recurso. Prepara tu Plan de sentimientos junto con Little Monster y mantén una lista de recursos útiles para la comunidad. ¡Diviértete!



**SÉ AMABLE
CON TU
MENTE.**

¡ESTE PROYECTO FUE ILUSTRADO POR HONOR HEINDL!

Honor Heindl (ella) es una trabajadora social clínica que vive en Albuquerque, Nuevo México, y que actualmente trabaja en un departamento de emergencias ayudando a las personas a acceder a los servicios que necesitan y en una escuela respaldando el crecimiento social y emocional de los estudiantes. Honor comenzó a dibujar hace algunos años como una manera de procesar, sanar y aferrarse a la esperanza cuando sentía que el mundo era demasiado solitario o aterrador. Honor espera que todos, sin importar dónde estén, puedan encontrar algo especial que los nutra y los reconforte, como lo es para ella el hecho de dibujar. En su tiempo libre, Honor disfruta de hacer recorridos gastronómicos en nuevas ciudades, hacer contacto visual con animales, disfruta de la espontaneidad controlada, la palabra dicha y de andar en bicicleta bajo la lluvia. Sigue a Honor en Instagram @AGIRLNAMEDHONOR



NÚMEROS DE TELÉFONO, LÍNEAS DE CHAT Y SITIOS WEB

Línea nacional de ayuda de NAMI

Disponible de lunes a viernes, la línea de ayuda de NAMI brinda información y recursos para quienes buscan apoyo. Personal voluntario responde preguntas, brinda apoyo y ofrece sugerencias sobre próximos pasos prácticos. Llama al 1-800-950-NAMI (6264), o envía un correo electrónico a info@nami.org

Red Nacional de Prevención del Suicidio

La Red Nacional de Prevención del Suicidio (la red), disponible en 1-800-273-TALK (8255), cuenta con trabajadores expertos en crisis que te brindarán apoyo y estarán disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea para mensajes de texto en caso de crisis

Envía NAMI al 741-741 para comunicarte con un asesor de crisis que estará disponible para brindarte apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Cómo lidiar con una crisis de salud mental

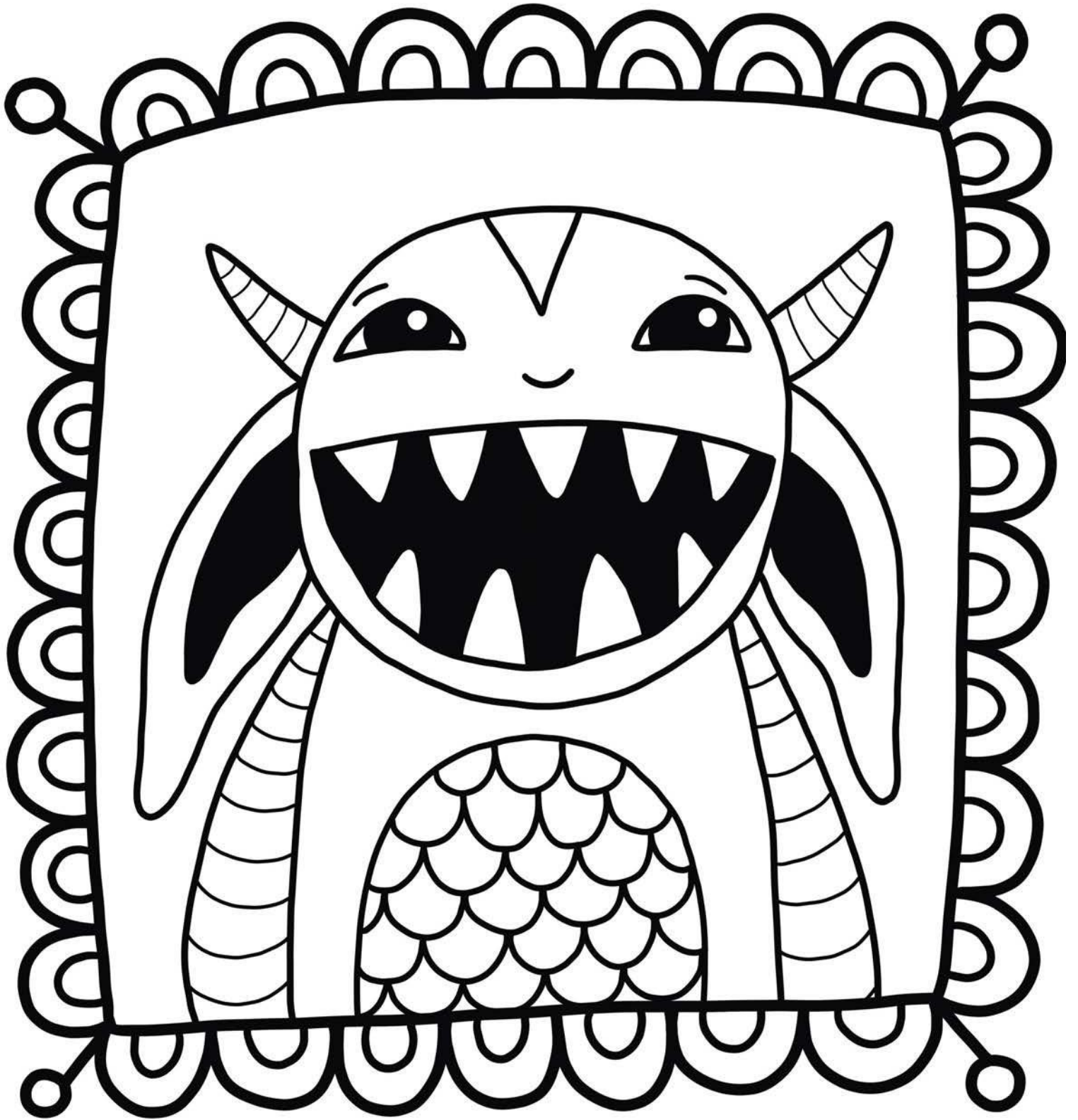
La Guía de orientación en caso de crisis de NAMI ofrece información importante y que podría salvarle la vida para las personas y sus seres queridos que están teniendo una crisis de salud mental. Esta guía detalla qué factores pueden contribuir a una crisis, los signos de alerta de que se está por producir una crisis, las estrategias para ayudar a disminuir gradualmente la crisis, los recursos disponibles y mucho más. Visita nami.org/crisisguide para leer la guía y descargarla.

Tu sede local de NAMI

Hay más de 600 organizaciones y filiales estatales de NAMI en todo el país. Las filiales de NAMI ofrecen una serie de programas educativos y de apoyo gratuitos, así como otras alternativas para participar. Visita nami.org/local para encontrar la sede de NAMI en tu comunidad.



¡CONOCE A MONSTRUITA!



UN LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES DE NAMI,
WASHINGTON, ILUSTRACIONES DE HONOR HEINDL

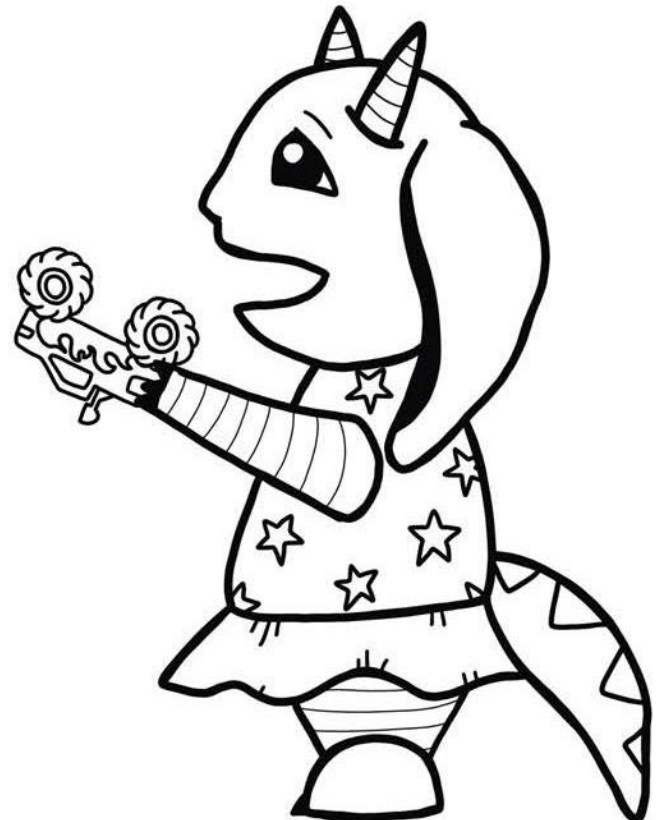


¡CONOCE A MONSTRUITA!

¡MONSTRUITA ES MUY
AMISTOSA!

¡A MONSTRUITA LE GUSTAN LOS ARCOÍRIS,
LOS CAMIONES MONSTRUO Y EL BALLET!

¡MONSTRUITA DESEA COMPARTIR SU JUGUETE CONTIGO! ¿TE GUSTARÍA SER AMIGO DE
MONSTRUITA?



¡DIBÚJATE A TI MISMO JUGANDO CON MONSTRUITA!

¡A MONSTRUITA LE ENCANTA COMER! SU COMIDA FAVORITA ES EL GULASH DE ARAÑA CON LIMO DE PANTANO Y MAYONESA (¡MONSTRUITA ES UN MONSTRUO, DESPUÉS DE TODO!)

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?



¡DIBUJA TU COMIDA FAVORITA!

ESTÁ BIEN SI NO TE GUSTA EL GULASH DE ARAÑA CON LIMON DE PANTANO Y MAYONESA. A VECES, A LOS AMIGOS LES GUSTAN COSAS DIFERENTES, Y ESO ESTÁ BIEN!



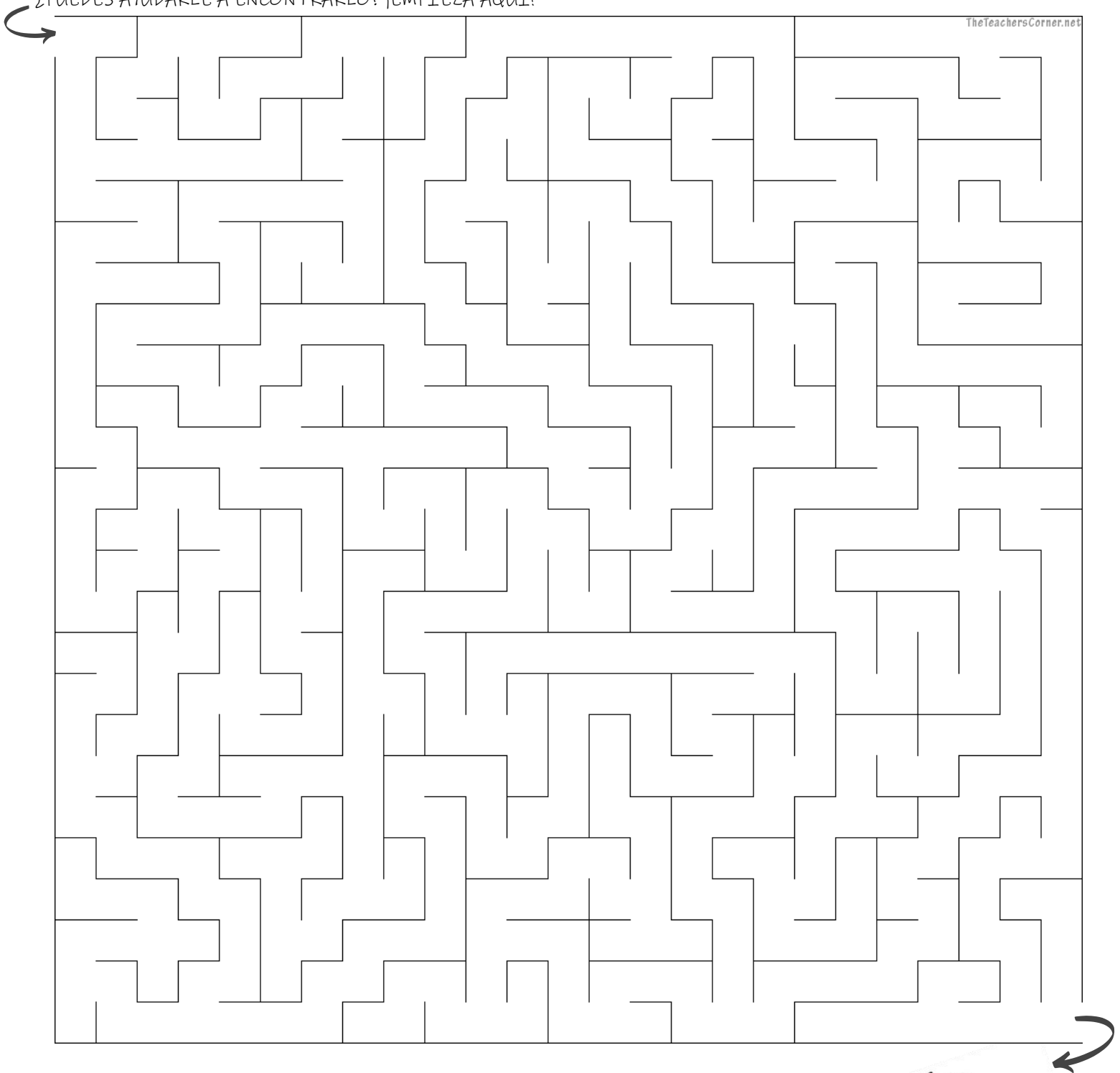
¡DIBÚJATE HACIENDO UN PICNIC CON MONSTRUITA!

¡AY, NO!

¡MONSTRUITA NO PUEDE
ENCONTRAR SU CAMIÓN
MONSTRUO!



¿PUEDES AYUDARLE A ENCONTRARLO? ¡EMPIEZA AQUÍ!

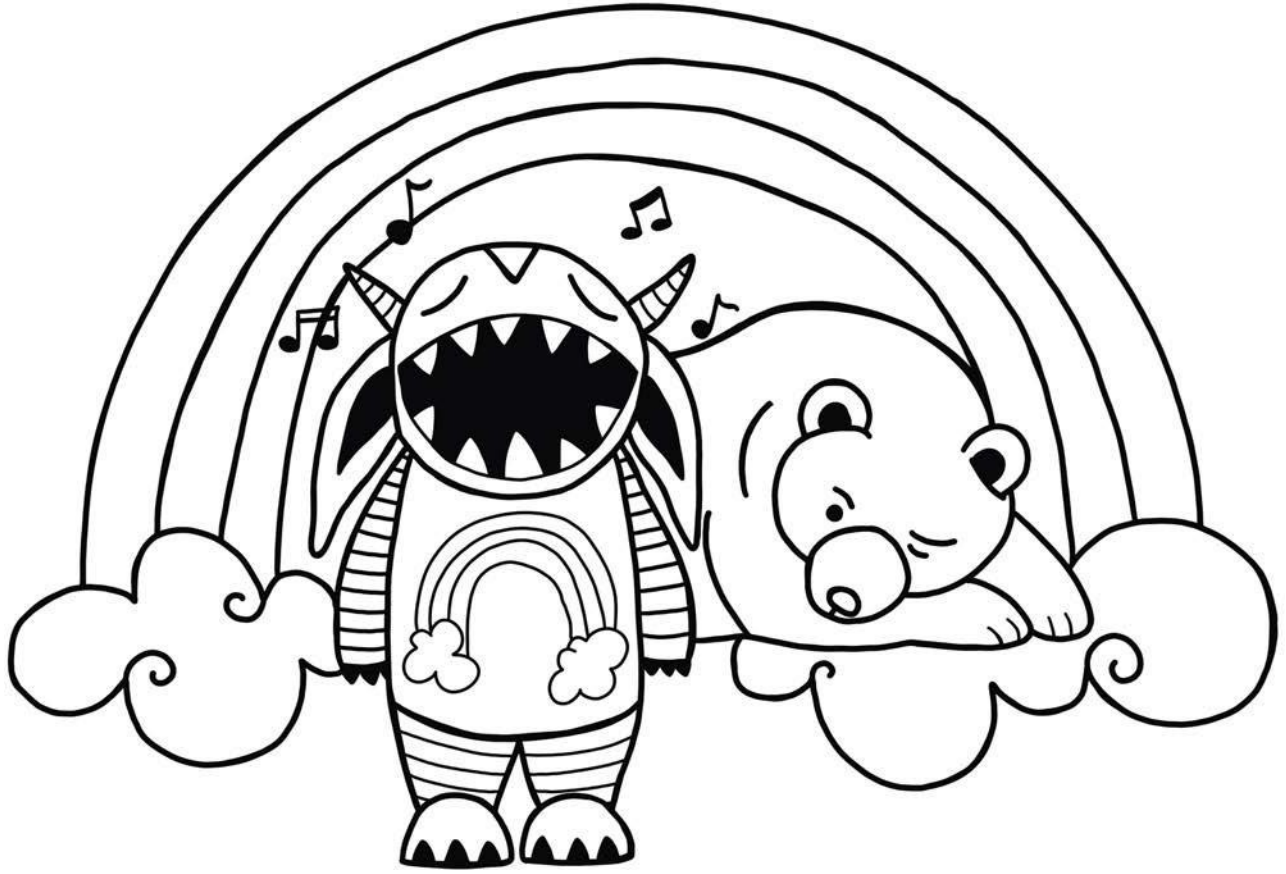


¡LO ENCONTRASTE! ¡QUÉ BUEN TRABAJO!



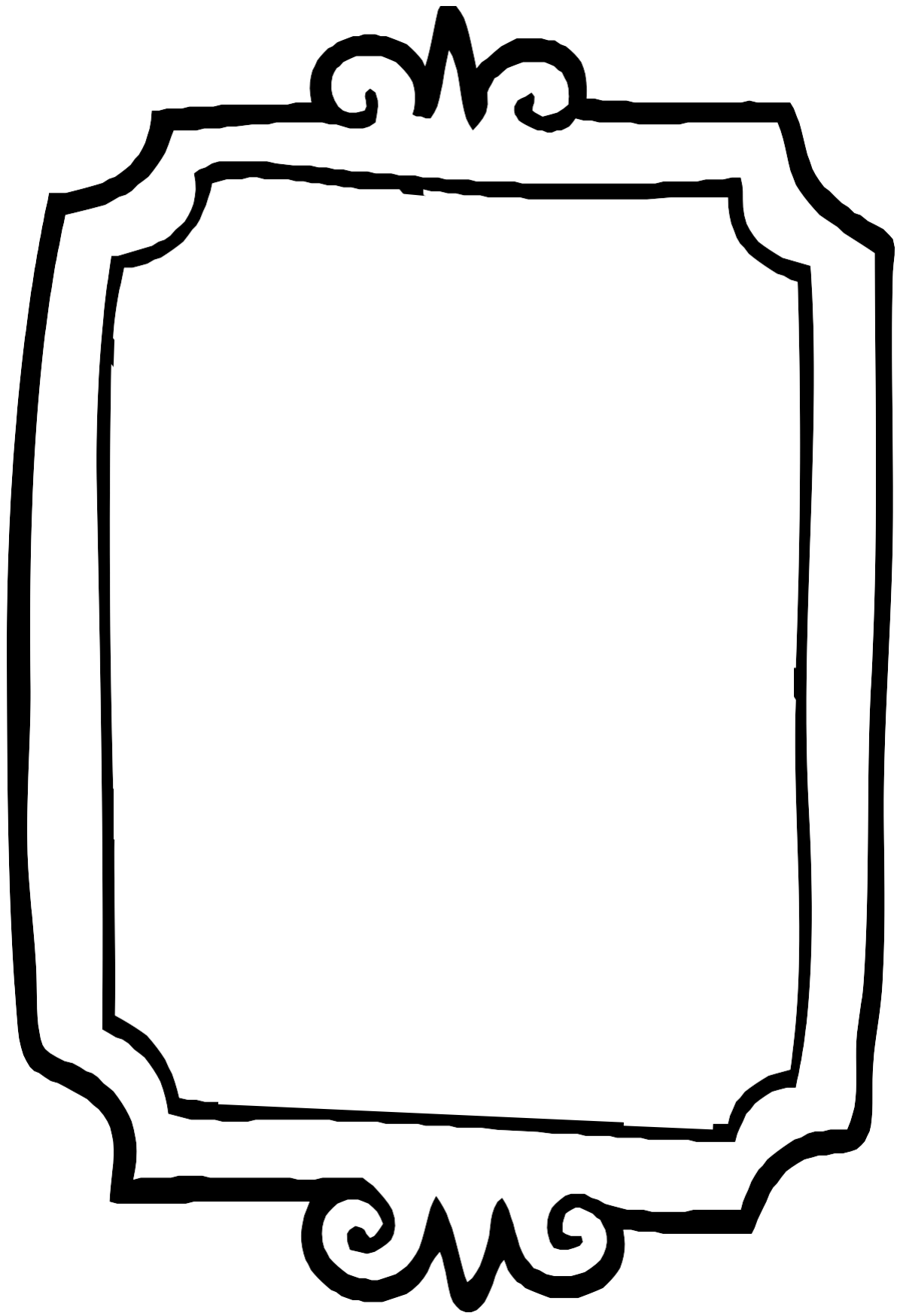
A MONSTRUITA LE GUSTAN LOS ARCOÍRIS Y LA MÚSICA JAZZ.

¡LOS ARCOÍRIS Y LA MÚSICA JAZZ LA HACEN SENTIRSE FELIZ!



¿QUÉ COSAS QUE TE HACEN SENTIR FELIZ?

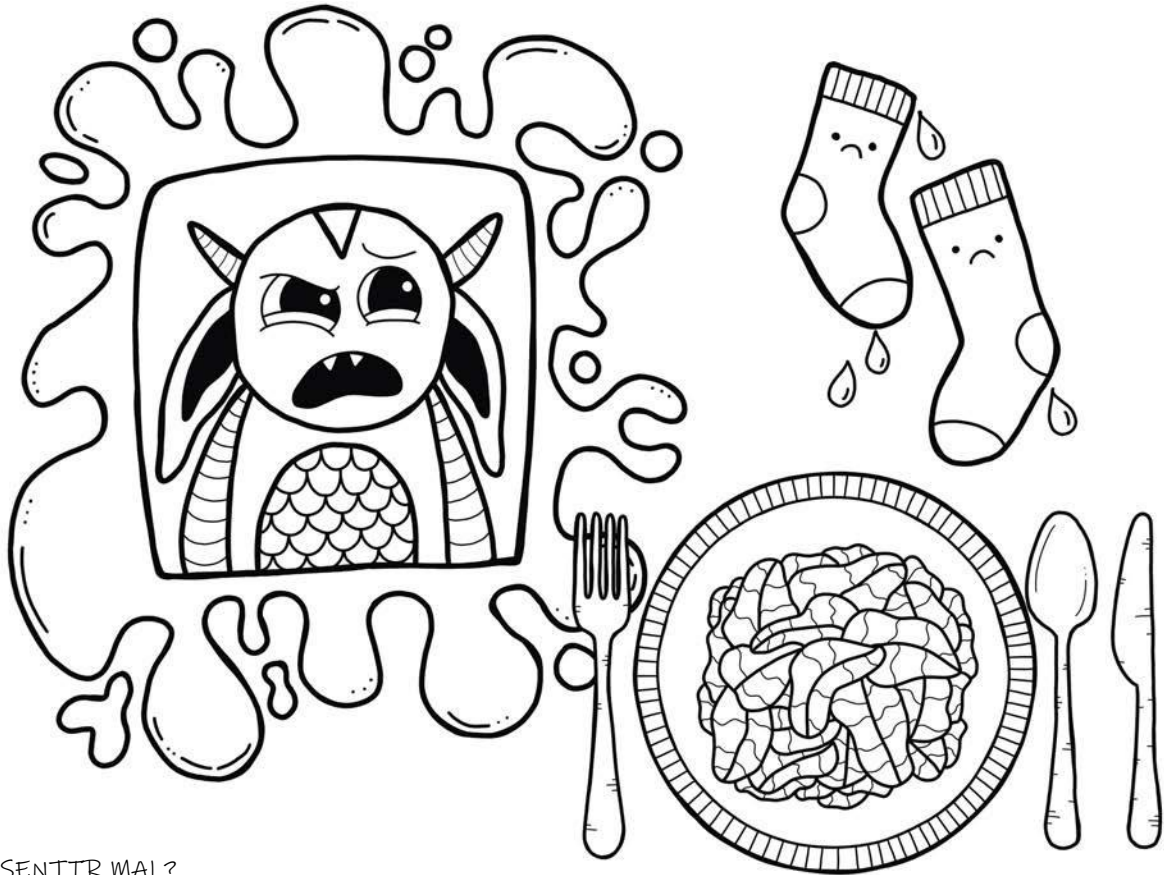
¡DIBUJA TRES COSAS QUE TE HAGAN SENTIR FELIZ!



¡ESTE ESPEJO NOS MUESTRA LAS COSAS QUE HAY DENTRO DE NOSOTROS MISMOS
QUE NOS HACEN ÚNICOS Y MARAVILLOSOS! ¿QUÉ COSAS TE HACEN ÚNICO? ¡DIBUJA
TU REFLEJO EN EL ESPEJO!

¡A MONSTRUITA, LOS CALCETINES MOJADOS Y LAS
ESPINACAS DEMASIADO SUAVES LE PARECEN

ASQUEROSOS!

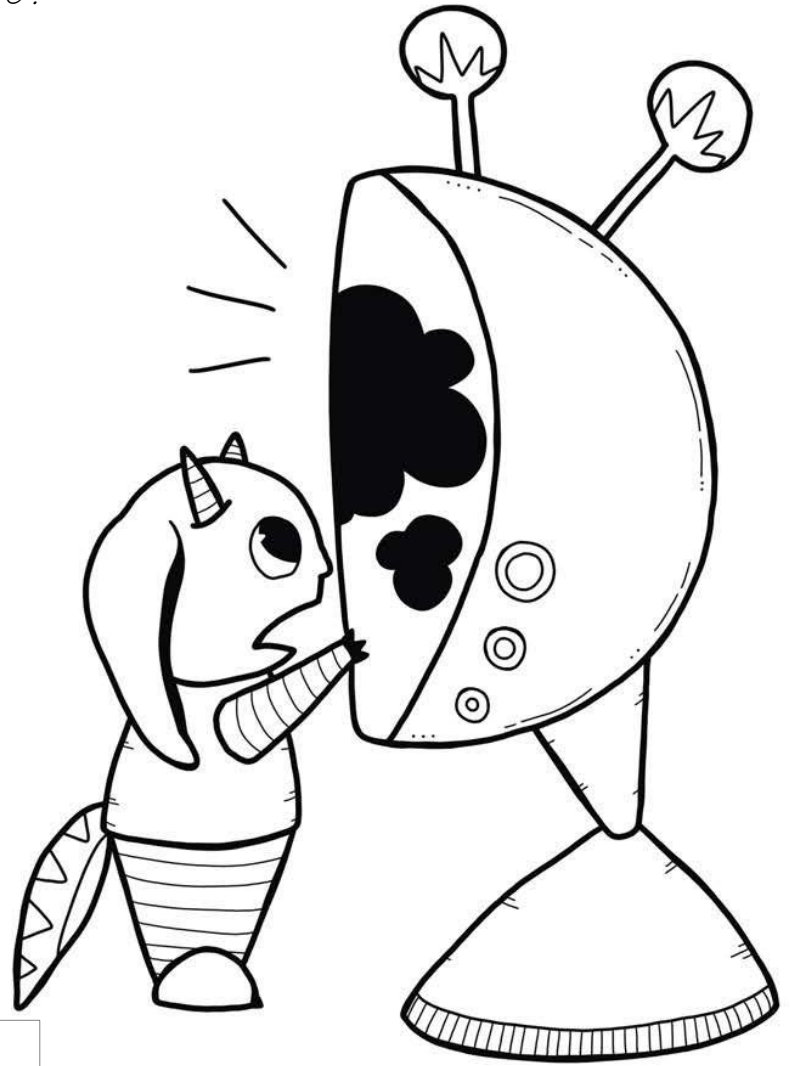


¿QUÉ TE HACE SENTIR MAL?

¡DIBUJA ALGO QUE TE HAGA SENTIR MAL!

MONSTRUITA VIO ALGO QUE LA HIZO SENTIRSE TRISTE Y ASUSTADA.

¿HAS VISTO ALGO QUE TE ENTRISTECIÓ Y TE ASUSTÓ?



DIBUJA ALGO QUE TE HAYA HECHO SENTIR TRISTE O ASUSTADO.

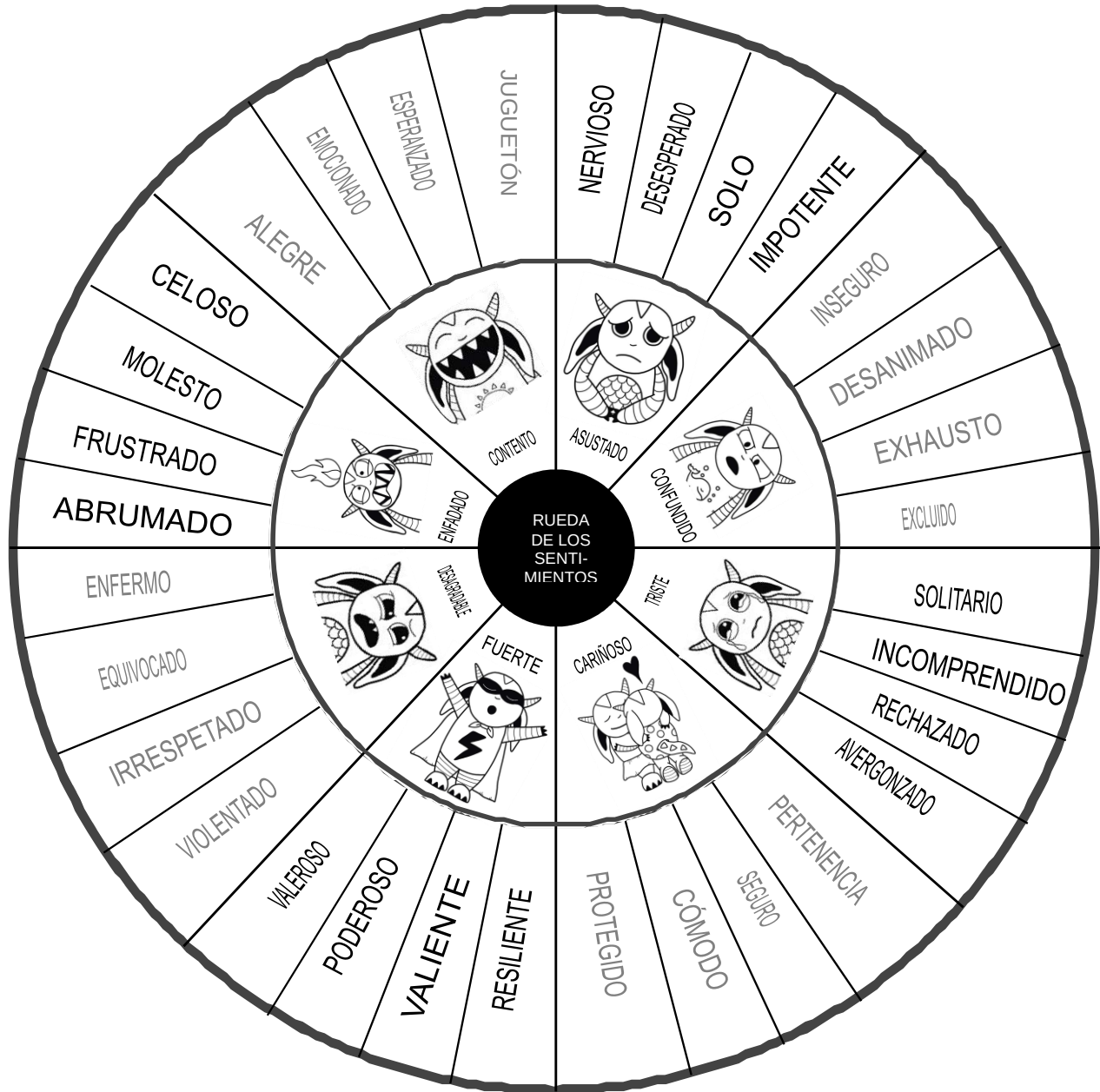
¿QUÉ PUEDE HACER MONSTRUITA CUANDO SE SIENTE TRISTE O ASUSTADA?



¡DIBUJA ALGO PARA QUE MONSTRUITA SE SIENTA MEJOR!

LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS

UNA RUEDA DE SENTIMIENTOS ES UNA HERRAMIENTA QUE PUEDE AYUDARTE A HABLAR SOBRE TUS SENTIMIENTOS. HAY MUCHOS SENTIMIENTOS QUE VAN DE LA MANO. UNA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS PUEDE AYUDARTE A EXPLICAR TUS SENTIMIENTOS A TI MISMO Y A LOS DEMÁS.



¡MONSTRUITA TIENE MUCHOS SENTIMIENTOS! AUNQUE ALGUNAS EMOCIONES NO NOS HACEN SENTIR BIEN, TODAS LAS EMOCIONES SON SALUDABLES E IMPORTANTES.

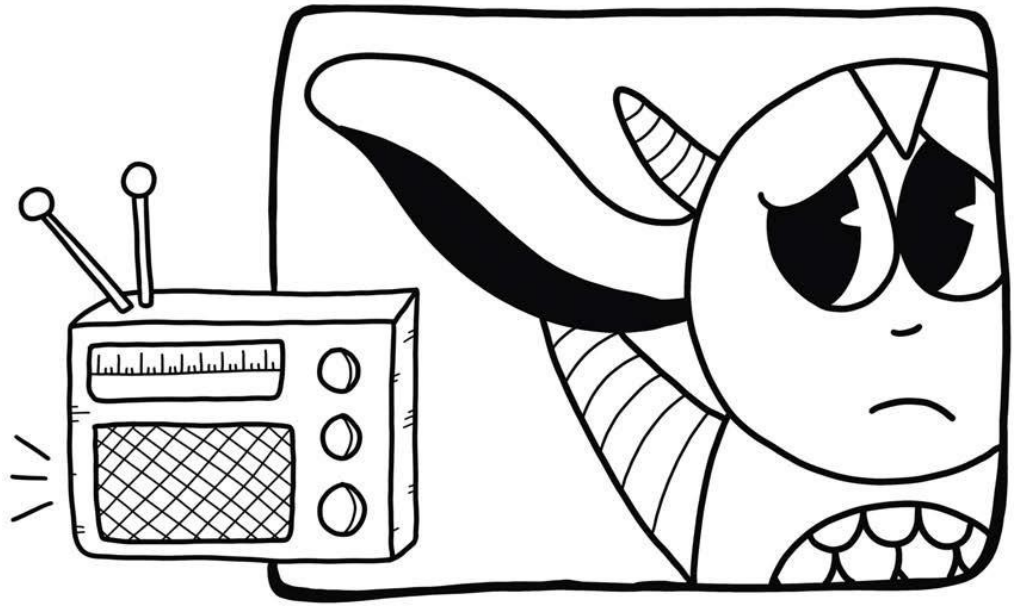
A VECES, MONSTRUITA USA UNA RUEDA DE SENTIMIENTOS PARA HABLAR SOBRE SUS SENTIMIENTOS CON MÁS FACILIDAD. ESTO ES MUY ÚTIL CUANDO MONSTRUITA SIENTE MUCHAS COSAS A LA VEZ. LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS TAMBIÉN AYUDA A MONSTRUITA A ANALIZAR SUS PATRONES DE SENTIMIENTOS.

¿CUÁNTOS SENTIMIENTOS EN LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS HAS SENTIDO ANTES? ¡COLORÉALOS!

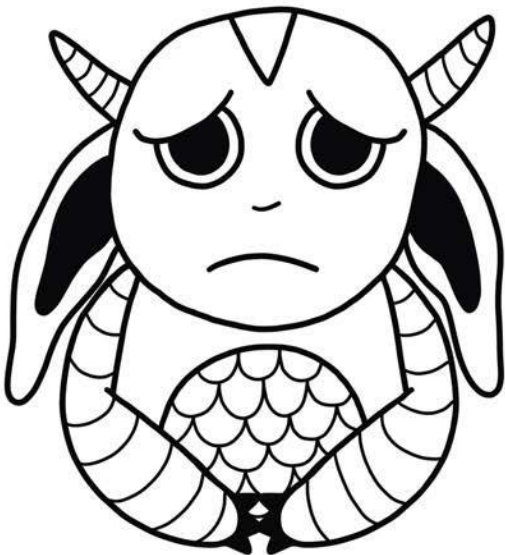
MONSTRUITA ESCUCHÓ ALGO
QUE LA PUSO NERVIOSA
Y PREOCUPADA.

¿TE SENTISTE NERVIOSO Y
PREOCUPADO EN ALGÚN
MOMENTO?

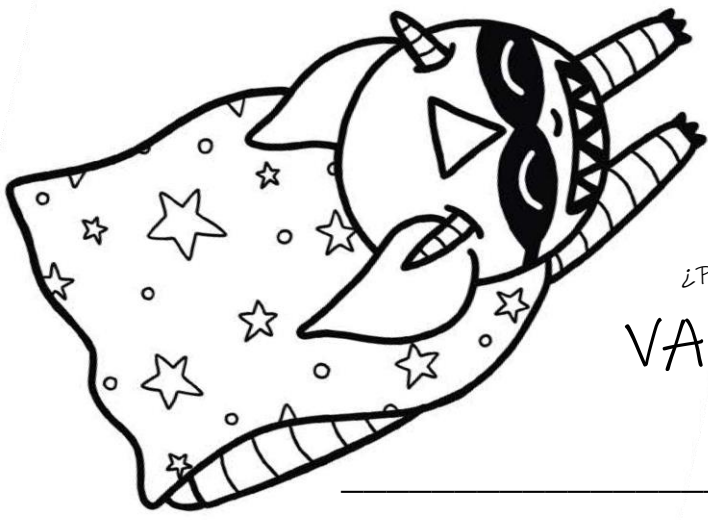
¡CUÉNTALE A MONSTRUITA!



¿QUÉ PUEDE HACER MONSTRUITA CUANDO SE SIENTE NERVIOSA Y PREOCUPADA?



¡DIBUJA ALGO PARA QUE MONSTRUITA SE SIENTA MEJOR!



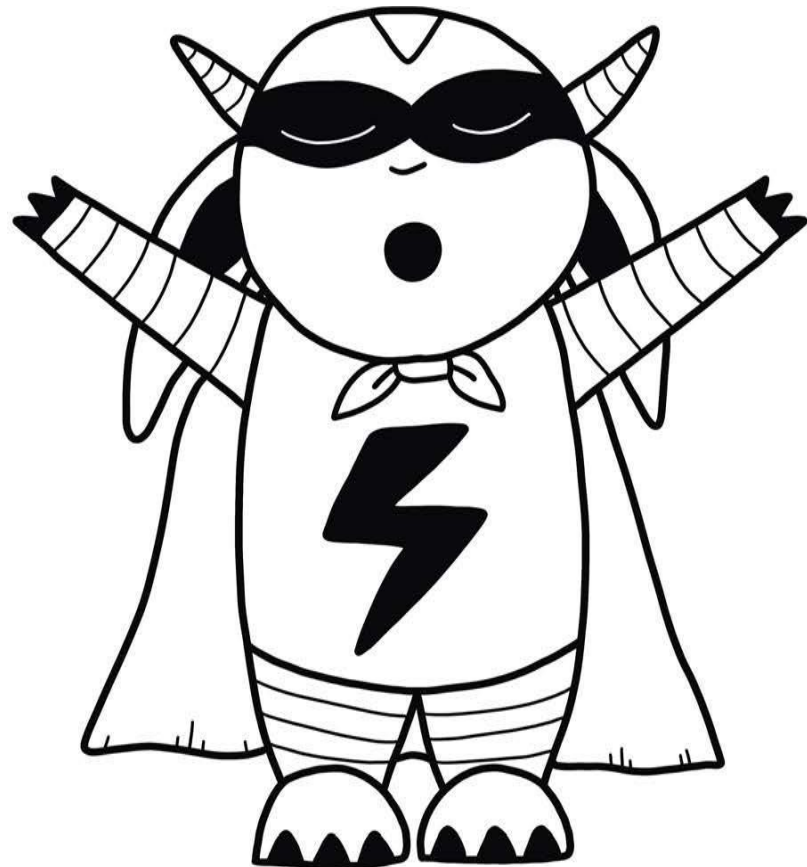
¡MONSTRUITA SABE QUE ELLA ES

VALIENTE Y FUERTE!

¿PUEDES ESCRIBIR SOBRE LA ÉPOCA EN LA QUE ERAS

VALIENTE Y FUERTE?

¡ERES TAN VALIENTE Y FUERTE!



¡DIBÚJATE COMO UN SUPERHÉROE!

¡ENCUENTRA LOS SENTIMIENTOS!

¿CUÁNTAS PALABRAS DE LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS PUEDES ENCONTRAR EN ESTA SOPA DE LETRAS?

ENFADADO
MOLESTO
VALEROSO
EXHAUSTO
VALIENTE
DESESPERADO
CELOSO
ALEGRE
EXCLUIDO
CARIÑOSO
INCOMPRENDIDO
NERVIOSO
JUGUETÓN
PODEROSO
RESILIENTE
SEGURO
FUERTE
ABRUMADO

Q	W	J	R	R	A	B	R	U	M	A	D	O	Y	K	A	A	T	J	K
D	C	A	R	I	Ñ	O	S	O	C	K	W	F	F	K	T	B	O	B	L
P	T	N	E	I	L	I	S	E	R	W	F	E	R	N	I	D	D	D	W
E	S	U	O	V	R	E	N	F	A	D	A	D	O	U	I	L	A	E	J
X	C	S	V	A	R	D	U	A	P	U	G	H	W	D	R	C	J	S	R
C	O	T	A	L	E	O	M	S	V	S	D	A	N	N	N	O	Y	E	D
L	C	E	L	O	S	O	R	Ñ	F	B	E	E	C	U	A	S	P	S	O
U	M	B	E	E	I	T	F	O	T	G	R	S	F	M	O	S	O	P	H
I	C	T	N	N	L	S	Z	H	D	P	A	T	K	W	X	X	S	E	D
D	A	W	T	T	I	R	G	Y	M	R	L	E	Z	C	T	G	O	R	J
O	R	E	E	P	E	E	R	O	U	L	E	D	A	N	G	R	R	A	L
P	K	C	M	P	N	D	C	X	P	B	G	X	X	K	R	H	E	D	U
S	U	Q	E	J	T	N	Z	K	O	Q	R	J	O	Y	F	U	L	O	F
D	T	M	M	M	E	U	N	S	J	U	G	U	E	T	O	N	A	A	U
N	E	R	V	I	O	S	O	C	T	G	V	N	Y	Z	J	H	V	S	E
L	X	U	O	O	Y	I	G	Z	R	H	O	F	O	U	R	Z	U	U	R
E	P	L	S	E	G	U	R	O	O	M	O	L	E	S	T	O	Z	I	T
K	N	J	G	S	G	H	I	O	B	W	H	H	O	K	E	W	L	G	E
L	E	X	H	A	U	S	T	O	Z	K	B	N	O	K	K	J	Z	T	G
H	H	C	B	C	O	S	O	R	E	D	O	P	R	C	U	J	Ñ	T	U

A VECES PUEDE RESULTAR DIFÍCIL ENCONTRAR LAS PALABRAS ADECUADAS PARA DESCRIBIR NUESTROS SENTIMIENTOS.

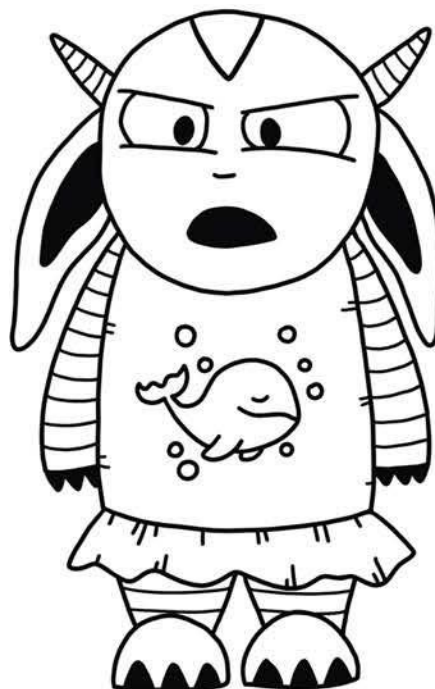
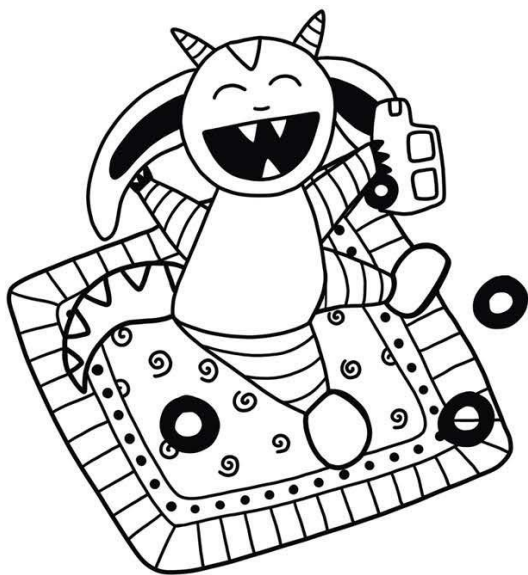
¡ESO ES NORMAL!

CON UN GRAN ESFUERZO, PACIENCIA Y PRÁCTICA, HABLAR SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS SE VUELVE CADA VEZ MÁS FÁCIL.

¡AY, NO!

¡BEBÉ MONSTRUO ROMPIÓ

LO QUE MÁS LE GUSTA A
MONSTRUITA!



¡¡¡MONSTRUITA ESTÁ MUY, MUY, MUY ENOJADA!!!

¿QUÉ TE ENOJA MUCHO, MUCHO, MUCHO?



¡DIBUJA ALGO QUE TE ENOJE MUCHO, MUCHO!

¡MONSTRUITA TODAVÍA ESTÁ ENOJADA CON BEBÉ
MONSTRUO POR ROMPER SU JUGUETE FAVORITO!



MENTIONA TRES FORMAS QUE PUEDEN AYUDAR A MONSTRUITA A CALMARSE

1. _____

2. _____

3. _____



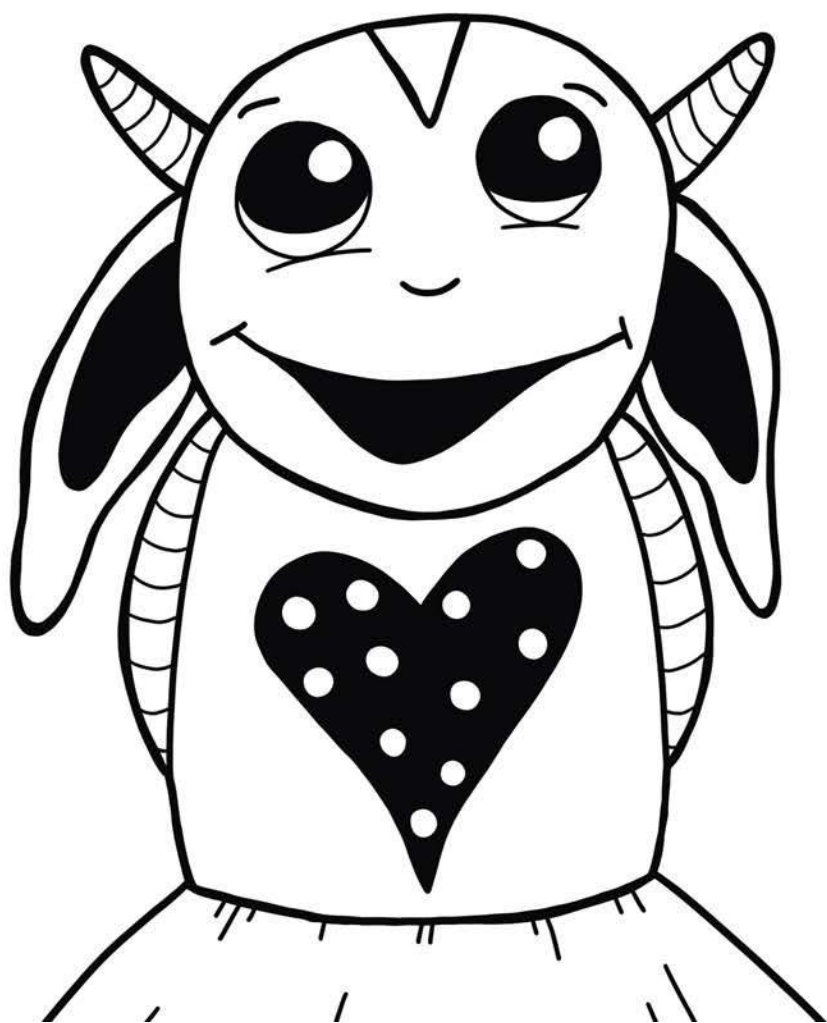
¡TU CONSEJO

DIO

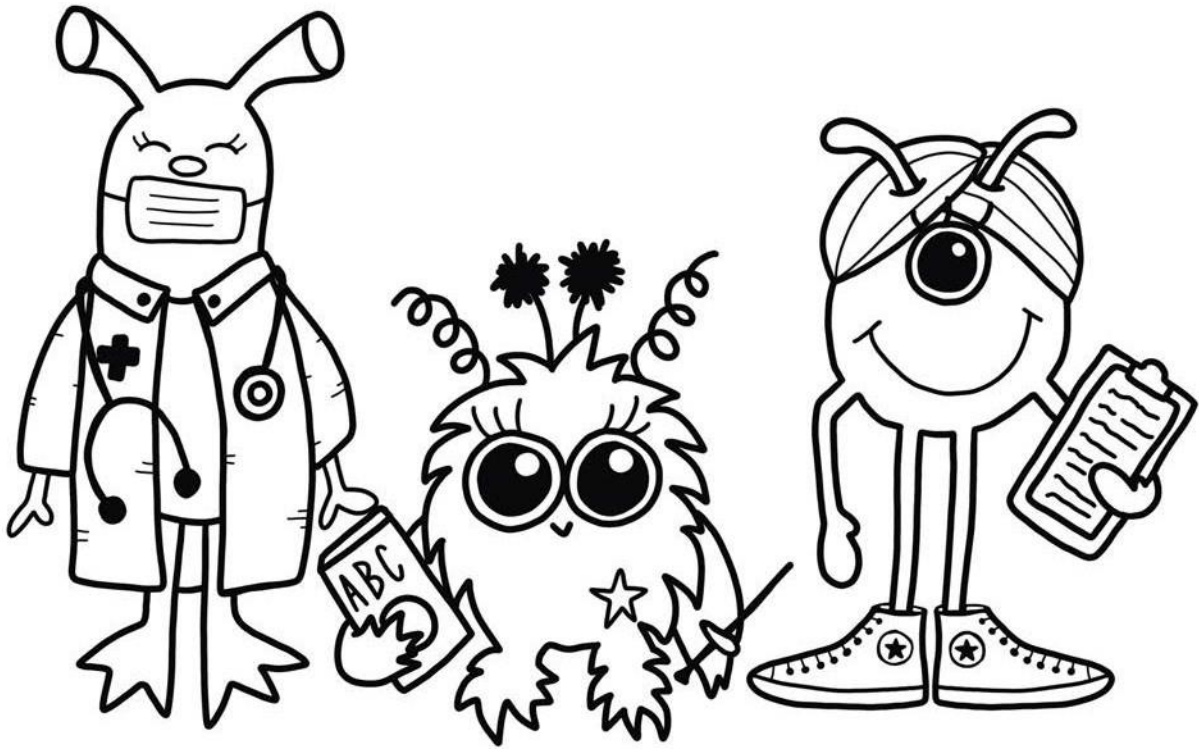
RESULTADO!

¡MONSTRUITA Y BEBÉ
MONSTRUO VUELVEN A
SER AMIGOS FELICES!

¡ERES TAN BUENO DANDO CONSEJOS! ¿A CUÁLES AMIGOS ACUDES
EN BUSCA DE CONSEJOS? ¡DIBÚJALOS AQUÍ CON MONSTRUITA!



A VECES, MONSTRUITA TIENE PROBLEMAS COMPLICADOS, PRIVADOS O QUE LA HACEN SENTIRSE CONFUNDIDA. CUANDO MONSTRUITA TIENE ESE TIPO DE PROBLEMAS, ¡ELLA HABLA CON UN ADULTO SERVICIAL!



MONSTRUITA HABLA CON MAESTRA MONSTRUO, CON DOCTOR MONSTRUO Y CON EL LÍDER DE LA COMUNIDAD DE MONSTRUOS CUANDO NECESITAN UN CONSEJO ADICIONAL. A MONSTRUITA LE GUSTA HABLAR CON ELLOS PORQUE SABEN ESCUCHAR, ¡Y LA HACEN SENTIR SEGURA Y FUERTE!

MENCIONA TRES ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE

¡DIBUJA A LOS ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE!

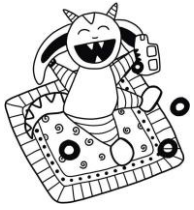
MI PLAN DE SENTIMIENTOS

¡ES NATURAL SENTIR ENOJO! NO ESTÁ BIEN SER CRUEL CON LAS DEMÁS PERSONAS CUANDO TE SIENTES ENOJADO. MENCIONA TRES COSAS QUE PUEDES HACER LA PRÓXIMA VEZ QUE TE SIENTAS TAN, TAN, TAN ENOJADO.



1. _____
2. _____
3. _____

A VECES, LA GENTE HIERE NUESTROS SENTIMIENTOS O NOS ENOJA, INCLUSO SI NO LO HACEN A PROPÓSITO. MENCIONA TRES FORMAS TRANQUILAS EN LAS QUE PUEDES HACERLE SABER A ALGUIEN QUE HIRIÓ TUS SENTIMIENTOS.



1. _____
2. _____
3. _____

¡PARA SER UN BUEN AMIGO, DEBES SABER ESCUCHAR! MENCIONA TRES FORMAS EN QUE PUEDES SER UN BUEN OYENTE PARA TUS AMIGOS Y FAMILIARES



1. _____
2. _____
3. _____

¡ES NATURAL SENTIR TRISTEZA Y TEMOR! MENCIONA TRES COSAS QUE PUEDES HACER CUANDO TE SIENTES TRISTE Y ASUSTADO.

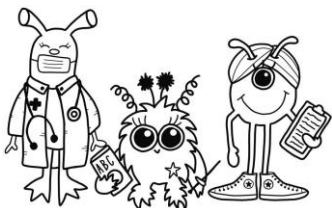


1. _____
2. _____
3. _____



¡TU COMUNIDAD ESTÁ LLENA DE ADULTOS QUE SON BUENOS OYENTES CON QUIENES PUEDES HABLAR SOBRE TUS SENTIMIENTOS!

MENCIONA TRES ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE



1. _____
2. _____
3. _____

