

Desarrollar un plan: Cómo enfrentarse a las situaciones que se recuerdan lo que sucedido

Después del accidente en su bicicleta, Manuel sentía temor de volver a subirse de nuevo a una bicicleta. Manuel recibió ayuda e hizo un plan para enfrentarse a sobrellevar su miedo. Después de leer esta historia, cuéntale tu plan al perro Fido.



Mi padrastro y yo estábamos andando en bicicleta cuando un automóvil dobló la esquina y chocó mi rueda trasera. Oí un chirrido a medida que el auto intentaba frenar. Caí al piso y no podía mover mi brazo. A pesar de que mi padrastro estaba conmigo, recuerdo mi susto cuando me llevaban en la ambulancia. Las sirenas sonaban muy fuerte. En el hospital, me hicieron dos operaciones en el brazo y tuve que quedarme allí hasta que pude moverlo mejor.

Regresé a casa y cuando el médico dijo que podía volver a andar en bicicleta, mi padrastro insistió en que volviera a subirme a mi bici. Al principio sentí miedo, pero mi padrastro me acompañó.

Las primeras veces, anduvimos cerca de la casa. Cada vez que sentía miedo, mi padrastro me ayudaba a tranquilizarme, haciéndome parar la bicicleta y diciéndome que todo estaba bien y que estaba a salvo.

“Dos días más tarde, cuando estábamos andando en mi bicicleta, escuché el chirrido del neumático de las ruedas de un automóvil. Mi corazón comenzó a latir muy fuerte, me sentí mareado, y sentí que no podía respirar. ¡Volví a sentirme igual que aquella vez en el accidente!”

Temblaba tanto que ese día no pude volver a subirme a mi bicicleta. Mi padrastro dijo que estaba bien que me tomara un descanso pero que pronto debíamos tratar de nuevo.

Esa noche, me ayudó hacer un plan para volver a sentirme seguro en caso de volver a asustarme de esa forma. Este es el plan: podemos andar en bicicleta sólo por el vecindario. Si me asusto, puedo detenerme, bajar de la bicicleta y esperar unos minutos hasta tranquilizarme o bien podemos regresar a casa caminando.

Unos pocos días más tarde, volvimos a andar en la calle de nuestra casa. Mi corazón latió con fuerza cuando pasaron algunos autos pero recordé el plan y logré tranquilizarme. La primera vez que sucedió, tuve que parar y debí detenerme e ir caminando con mi bicicleta al lado hasta llegar a un lugar seguro. La segunda vez, sólo me paré por un rato, me tranquilicé solito y luego seguí andando en bicicleta un poco más.

Ahora ya puedo andar en bicicleta yo solo algunas veces, todavía cerca de mi casa, pero cada vez siento menos miedo.





Cuenta tu historia como lo hizo Manuel, completando llenando los siguientes espacios en blanco.

La razón por la que tuve que ir al hospital fue _____ . Cuando pienso
(razón)

hoy en lo que me sucedió, _____ . Algunas de las cosas que me hacen
(cómo te sientes cuando piensas en eso)

recordar lo que me sucedió son _____ y _____ .
(algo que te recuerda lo que sucedió) (algo más que te recuerda lo que sucedió)

Si pienso en lo que sucedió y me siento mal, una forma de tranquilizarme es _____ .
(algo que puedes hacer para tranquilizarte)

También podría hablar con _____ acerca de cómo me siento.
(nombre de la persona)

La próxima vez que me sienta mal por lo que sucedió, mi plan es: _____ .
(tu plan)

A veces, después de una enfermedad o una lesión, pensamos en todas las cosas que no podemos hacer y no nos acordamos de todas las cosas buenas que todavía podemos hacer. En cada una de las siguientes notitas, escribe un recordatorio personal de todas las cosas buenas que te gusta hacer y que puedes hacer ahora en día.

Cosas que me gustan a mí mismo

Cosas que me gusta hacer

Cosas que todavía puedo hacer ahora