



# Y AHORA...¿CÓMO HAGO?

## Un Librito Amigo para Niños y Niñas Valientes



*Gilbert Brenson Lazan con Parcia Margarita Sansary Gómez*  
*Ilustraciones por Natach*

**PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA LA VENTA**



**Queridos Amiguitos y Amiguitas:**

Nosotros somos Gilberto y Parcia. Escribimos este libro para ayudar a las niñas y los niños que han sufrido una terrible pena, o cuando sienten mucho dolor por algo que pasó, o cuando están confundidos y tienen muchos problemas después de una tragedia y preguntan: "Y ahora, ¿Cómo hago?" .

Una tragedia es algo que nos pasa, sin que nosotros tengamos la culpa de que haya pasado y sin que hubiéramos podido hacer algo para evitarla. Es como un accidente o una enfermedad en la que nos sentimos muy, muy mal y creemos que nunca nos mejoraremos ni volveremos a ser como antes. Y después descubrimos que es como tener una enfermedad que creemos que nunca terminará y luego descubrimos sí nos mejoramos y llegamos a sentirnos bien.

Nosotros comprendemos lo que te está pasando y te queremos ayudar a recuperar de esta tragedia. Todo lo que te escribimos en esta cartilla lo hemos vivido nosotros también, entonces vamos a acompañarte a ti y a la persona que te está contigo (una profesora, tu papá, una amiga, etc.) a repasar cada lección juntos para que puedas recuperarte más rápidamente.

Estas quince lecciones son como los quince escalones de una escalera: si tratas de subirlos todos en un solo paso, te caerás y nunca llegarás. Si únicamente subes dos o tres escalones y te quedas allá, tampoco llegarás. Si tratas de saltar algunos o subirlos demasiado de prisa, corres el riesgo de resbalarte y no llegar. Entonces vamos a subirlos juntos, escalón por escalón, lección por lección. Al estudiar una lección cada día o dos y al hacer la tarea de cada una de estas lecciones, llegaremos a la meta de sentirnos mejor, seguir creciendo y superar este reto.

De tus amigos que te queremos para siempre,

**Gilberto y Parcia**

## **INSTRUCCIONES PARA PADRES Y OTRAS PERSONAS DE APOYO**

Estimados Padres, Educadores y otros amigos y amigas de los niños.

Nosotros compartimos una enorme responsabilidad: ayudar a los niños y las niñas a superar todos los traumas relacionados con una tragedia natural o de la violencia humana y facilitar su pronta recuperación y crecimiento posterior. En otras palabras tener unas respuestas útiles cuando los niños preguntan: "Y ahora, ¿Cómo hago?". Para este fin escribimos esta cartilla y si las usas con tus hijos, educandos o clientes, pedimos que consideres las siguientes sugerencias:

1. No podemos dar lo que no tenemos y no podemos enseñar lo que no somos. Por lo tanto, no podemos guiar a nuestros hijos y educandos en una sana recuperación emocional sin estar nosotros mismos en el mismo camino. Consideramos muy importante que los padres, educadores o terapeutas que usan este material conozcan bien su contenido, disponible en nuestras otras publicaciones gratuitas: **"LUZ EN EL VALLE OSCURO: 50 Cosas Para Hacer Cuando No Hay Nada Que Hacer"** (Amauta International, LLC, 2016) y nuestra Guía para profesionales de apoyo: **RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL: Una Guía para Facilitadores de Apoyo en Crisis y Desastres"** (Amauta International, LLC, 2016).
2. Asignar esta cartilla o sus lecciones a los niños en forma de tarea obligatoria o para que ellos solos las realicen, no va a ser tan efectivo como elaborarla con ellos, compartiendo experiencias y tareas realizadas. Los padres pueden sentar los niños sobre las piernas y compartir con ellos una lección cada día o dos, realizando las tareas en forma verbal o escrita. Los educadores pueden diseñar una metodología dinámica y grupal para el desarrollo de las lecciones y de las tareas. Para tales fines tenemos a su disposición materiales adicionales. El epílogo puede usarse independientemente o como una lección adicional, en forma contada, dramatizada o representada con títeres, dibujos, etc.
3. Hemos dirigido esta cartilla a niños de cuatro a doce años, enfocando el vocabulario y el nivel de comprensión hacia una edad promedio de aproximadamente ocho años. Para usarla con los niños menores (4 - 7 años), puede ser mejor hacerlo verbalmente y asegurarte de que entiendan todo el vocabulario.
4. Te invitamos a recurrir a los otros servicios que te ofrecemos en forma completamente gratuita. Muchos otros materiales están disponibles en la Biblioteca Virtual de nuestro website <<http://amauta-international.com>>.

Esta edición de la cartilla te llega gracias al apoyo económico de la Cervecería Nacional, el apoyo de contenido de los profesionales voluntarios de Amauta International, LLC. y el apoyo artístico regalado por Natach (Natalia Brenson, <[natachdesigns@att.net](mailto:natachdesigns@att.net)>).

Con mucho cariño y con nuestros mejores deseos por la pronta recuperación emocional de tus hijos y educandos ... y por la tuya,

**GILBERTO Y PARCIA**

**© Amauta International, LLC. Derechos Reservados, 2016. Reproducción permitida sólo para fines sin ánimo de lucro y con permiso escrito del autor.**

## **LECCIÓN 1 - LA PÉRDIDA:**

**A nuestra amiguita Rosita, nadie la podía consolar. Un enorme camión mató a su amado perrito, Paco. Gritaba, lloraba, tenía rabia con todos. No entiende por qué tuvo que suceder. Lo que pasó es horrible, injusto, triste. Nosotros entendemos a Rosita porque sabemos que cualquier pérdida duele muchísimo.**

**Tu sabes lo tanto que le duele a una persona cuando pierde algo como un juguete, un amigo, un lápiz o la atención de alguien. Ahora tú has perdido mucho más. Puedes haber perdido a familiares, amigos y cosas que querías mucho, puedes haber perdido tu casa, tu pueblo. . . todo lo que tenías. Sabemos que te duele mucho, pero mucho. El primer paso para recuperarte es darte cuenta de todo lo que perdiste.**

**Dibuja o escribe aquí algunas de tus pérdidas más importantes:**

## LECCIÓN 2 - TU DOLOR:

Juanito tiene tres años. Su abuela le acaba de regalar un delicioso caramelo con sabor a fresa. Le había dado unos mordiscos bien sabrosos cuando se le cayó en el barro y su mamá no lo dejó recogerlo. Juanito llora y llora y su mamá por fin le dice: " ¡No seas bobo! No vale la pena llorar tanto por un estúpido caramelo". Parece que ella se olvidó que cualquier pérdida duele, aunque sea pequeña, y tu pérdida te duele muchísimo.

Los niños saben mejor que los grandes como hablar del dolor que sienten cuando pierden algo. También los niños pueden recuperarse de una pérdida más rápido que los grandes. Cuando te sientas triste, o con rabia, o con miedo, puedes hablar de lo que sientes; no hay nada de malo en ello , aunque alguien trate de callarte. Y cuando ya no sientas la tristeza o el miedo o la rabia, no tienes que decir que lo sientes para darle gusto a los demás.

¿Qué sentiste en el momento que sucedió?

¿Qué sientes ahora cuando te pones a pensar en lo que sucedido?

### LECCIÓN 3 - TU CONSUELO

Hace poco, nuestro hijo Eric perdió su paquete de bolitas. Se sintió muy mal y no quiso decirnos nada porque tenía miedo a que lo regañáramos. Entonces se quedó sólo con su tristeza. Pero su hermano mayor Benjamín se dio cuenta y le dijo que era mejor que nos contara. Con mucho miedo y con lágrimas en los ojos Eric nos contó y luego lo pudimos consentir y decirle que entendíamos su dolor. Eric aprendió ese día que puede pedir consuelo a muchas personas y en cualquier momento. El consuelo alivia un poco el dolor.

Tú también puedes pedir consuelo en cualquier momento y a muchas personas como tus familiares, tus amigos, tus profesores, tus vecinos y otros. Puedes decirles: "Quiero que me consientan un rato". Te sentirás mejor al estar acompañado en tu pena.

Dibuja o escribe el nombre de tres personas que te quieren y a quienes pueden pedir consuelo cuando lo necesites.

## LECCIÓN 4 - TU VALOR

A nuestra amiga Clarita, se le murió la mamá de una horrible enfermedad. Y después, como si fuera poco, en todo le iba mal: sacaba malas notas en la escuela, peleaba con sus amigos y cada rato su papá y su tía la regañaban. Ella es una niña linda, inteligente y educada; antes de la muerte de su mamá se sentía así: linda, inteligente y educada. Pero ahora se siente fea, bruta y necia. ¿Es que ella ha cambiado?

Después de cualquier tragedia, uno queda muy inquieto, no se puede concentrar, tiene problemas con otros. Esto casi siempre pasa durante un tiempo. Pero si la persona se convence de que ES así para siempre, eso no está bien porque no es la verdad.

¡Tú vales! ¡Tú vales mucho! Eres una bella y valiosa persona y una creación de Dios. Ninguna tragedia que sufras puede cambiar lo que eres y lo mucho que vales. Aun cuando te hayas portado mal, sigues siendo una buena persona.

Escribe una lista de tus cualidades, es decir las cosas bonitas que otras personas han dicho acerca de ti.



## LECCIÓN 5 - TU TIEMPO

Ayer Juan Pablo se cayó del columpio y se partió una pierna. Hoy tiene toda la piernita envuelta en yeso y está muy triste. Piensa que nunca podrá volver a jugar fútbol. Su mamá lo consuela y lo consiente y le dice que no debe preocuparse porque con el tiempo se mejorará, pero Juan Pablo no lo cree, porque ahora se siente muy mal. ¿Se mejorará Juan Pablo?

¿Has oído decir " ¡Dale tiempo al tiempo!" ? Esto quiere decir que aunque hoy las cosas nos parezcan muy difíciles, dentro de un tiempo las cosas cambiarán, tendremos nuevas oportunidades y nos irá mejor. El tiempo es como un gran amigo tuyo, pero este amigo necesita tu ayuda: que te portes lo mejor que puedas ahora... y tú sabes como.

Recuerda que cada día triste es menos triste que antes y cada día feliz es más feliz que antes.

Haz un dibujo de ti haciendo algo que te gustaba hacer antes de la tragedia:

**Ahora, haz otro dibujo de cómo eres y qué haces en estos días.**

**¿Cómo has cambiado?**

## LECCIÓN 6 - TUS COSAS:

Tenemos una linda perrita que se llama Ñeca. De vez en cuando le damos algunos huesos para que juegue y limpie sus dientes. Como todo perro, después de jugar con ellos, los esconde en un hueco en el patio y se pone muy feliz cada vez que regresa a su escondite para desenterrarlos. Pero una vez sin darnos cuenta, colocamos una enorme caja encima del escondite de sus huesos. Ñeca se puso muy triste y luego muy necia, mordiendo las patas de los muebles y la ropa en el patio por no tener sus huesos.



Tanto los perritos como las personas como nosotros, necesitamos tener nuestras propias cosas y un lugar privado para ponerlas. Puedes haber perdido mucho en la tragedia . . . tal vez todo. Es importante que empieces ya, si no lo has hecho, a conseguir tus cosas de nuevo. Puede ser que muchas de esas cosas no sean importantes para otros pero lo son para ti y tienes derecho de tenerlas y guardarlas, aunque sea sólo en una cajita de cartón.

**Puedes tener:**

- una colección de piedras
- un sapito
- un muñeco
- tapas
- bolas
- carritos
- muchas otras cosas

**Pero mucho cuidado! A ti no te gusta cuando un hermano o un amigo mete la mano en tus cosas. Tampoco a él o a ella le gusta cuando tú lo haces. Todos, pequeños y grandes, debemos aprender a gozar y hacer respetar nuestras cosas y a respetar las cosas de los demás.**

**Dibuja aquí las cosas tuyas que más te gustan:**

## LECCIÓN 7 - TU FE:

Además de Ñeca, viven en la casa con nosotros 25 lindos peces en un acuario grande. Cada día los alimentamos con buena comida y a veces con lombrices y moscas frescas. A la hora de comer, todos los peces suben a la superficie para recibir su comida. De vez en cuando cambiamos los filtros y las plantas para que el agua siempre este limpia. Si un pecesito se enferma, lo aislamos y le damos los remedios necesarios.

Si los peces pudieran pensar, se darían cuenta que nunca les falta nada porque siempre estamos allá para cuidarlos. A veces se enferman, muchas veces sienten hambre, pero siempre estamos pendientes aunque los peces no lo sepan.

Nuestro mundo es como un inmenso acuario. Nosotros a veces sentimos hambre, dolor, tristeza u otras cosas y creemos que a nadie le importa. Pero siempre, siempre está alguien que cuida de todo: nuestro Dios. Podemos tener fe, es decir saber que El nos ama y que nos está cuidando en cada momento.

¿Sabías que puedes hablar con El? Puedes agradecerle por lo que te ha dado, puedes decirle lo que quieres y puedes pedirle lo que necesitas para ti y para otros. El obra en muchas formas, a través de las personas que te cuidan, de los árboles que te dan sus frutos, de los animales que te dan de comer, de la tierra del sol y de la lluvia que hacen crecer la cosecha. Y también Dios te puede acompañar y llenará tu corazón con amor.



**MI CARTA A DIOS:**

## LECCIÓN 8 - TU CONFUSIÓN:

¿Recuerdas a nuestra amiga Clarita? Cuando murió su mamá ella se confundió mucho. Su abuela le dijo que volvería a ver a su mamá en el cielo, pero Clarita miró y miró al cielo y nunca vio a nadie. Su padre le dijo que la mamita estaba dormida, pero no se encontraba en la cama. Su amigo le dijo que su mamá estaba en el cementerio donde la enterraron. ¡Pobre Clarita no sabía ni que pensar ni que creer.

Después de cualquier tragedia, todos tenemos mucha confusión y muchas preguntas sin respuestas, como:

- ¿Qué fue lo que pasó?
- ¿Por qué nos tiene que pasar eso a nosotros?
- ¿Qué se hicieron las personas que se desaparecieron?
- ¿Por qué papá y mamá actúan tan raro?
- ¿Cuándo va a suceder otra vez?
- ¿Por qué los grandes no me dicen todo?
- ¿Por qué tengo que vivir así?

Y es aún peor cuando los grandes nos contestan tus preguntas o dicen cosas que te confunden aún más, como cuando dicen:

- Es la voluntad de Dios.
- Toca aguantar.
- Es el destino. Que será, será.
- La vida es un valle de lágrimas.
- Pregunta eso a tu mamá.

- **Es obra del demonio.**
- **Es castigo de Dios.**

**Nosotros no estamos de acuerdo con estas respuestas, especialmente con las que quieren culpar a Dios por los problemas. Dios no te castiga a ti ni a nadie con tragedias. Creemos que tienes derecho a mejores respuestas. Busca a una persona que te quiere y en quien confías mucho, como una profesora, un amigo de la familia, tu médico o un sacerdote o pastor.**

**Haz una lista de las preguntas que todavía tienes:**

**¿A quien se las vas a hacer?**



## LECCIÓN 9 - TUS RECUERDOS

Hace poco nuestra amiguita Paula estaba de paseo con su familia cuando su carro fue chocado por detrás por un bus. Paula, su mamá y su hermanito estaban en el asiento trasero y quedaron heridos. Todos tres se fueron al hospital por varios días. Ahora todos se han recuperado pero Paula ha quedado con miedo a los carros y casi todas las noches se despierta asustada por estar soñando con accidentes.

Tú también sufriste una tragedia y probablemente tienes pesadillas y otros tristes recuerdos. Y aún peor cuando todo el mundo dice que puede suceder otra vez. Todo esto le pasa a muchas personas. Cada persona que sufre una tragedia tiene muchos recuerdos. Es parte de la curación de la mente y parte de tu recuperación.

Cuando tengas éstos recuerdos y pesadillas o sientas éste miedo, puedes buscar a quien comentárselos y pedir consuelo. Si alguien te dice eres bobo o boba por tenerlos, muéstrales esta cartilla y busca a otra persona.

**Escribe o dibuja tu recuerdo triste más común:**

## **LECCIÓN 10 - TUS SENTIMIENTOS:**

Misifú, el gatico de Marcos, ha desaparecido. No se sabe como se escapó esa tarde, se fue porque su mamá dejó abierta la ventana o porque Marcos se descuidó cuando llegó del colegio, pero lo cierto es que Misifú no está y Marcos se siente muy mal.

¿Qué crees que siente Marcos? ¡Tienes razón! Siente mucha tristeza. Ha perdido su mejor amigo y no hace sino llorar. También siente rabia y ganas de pegarle a algo o a alguien: rabia con su mamá, con la mala suerte, con Misifú y consigo mismo. También se siente culpable por lo que pasó, por no haber tratado mejor a Misifú antes y por gritar a su mamá. También siente miedo a que no regrese su gatico o a que algo le pase. Todos estos sentimientos son revueltos; Marcos no sabe qué sentir o pensar y se confunde aun más cuando los grandes le dicen lo que se debe y lo que no se debe sentir.

Muchas personas pueden decirte:

- No seas tan gallina.
- Estás llorando como una niñita chiquita.-
- Los varones no lloran.
- ¡Sé valiente! No tengas miedo.
- Las niñas no sienten rabia.
- No te sientas así.
- ¡No llores! Eso no cambia nada.

**No te preocupes cuando los grandes digan estas cosas. Las están diciendo no porque tengan razón, sino porque ellos no quieren sentirse mal viéndote a ti sufrir. Ante cualquier tragedia TODOS, grandes y pequeños, sentimos TODOS los sentimientos: rabia, miedo, tristeza y culpa. Es lo más humano y tienes derecho a sentir todo lo que sientes y contárselo a otros. Tus sentimientos no son malos, son parte de ti.**

**Tus sentimientos en sí no son malos. Lo que haces con ellos puede causarte problemas. Si te los tragas y los guardas para ti solo, dentro de ti, te puedes hacer mucho daño en el cuerpo. Si te alborotas con ellos, gritando, pegando, encerrándote o haciéndote daño a ti mismo o a otros, también te puede ir mal. Pero si tú le cuentas a una persona de confianza lo que sientes, él o ella te puede ayudar a entender mejor las cosas y te aliviarás.**

**Escribe aquí lo que más has sentido:**

**Siento miedo cuando:**

**Siento rabia cuando:**

**Me siento triste cuando:**

**Me siento feliz cuando:**

**Ahora, ¿a qué personas de confianza vas a mostrar esta lista?**

## LECCIÓN 11 - TU PASADO:

Cuando vimos las fotos de la niñez de Oscar, tuvimos ganas de llorar. Oscar era un muchacho guapo, activo e inteligente y tenía mucho éxito en el colegio y en sus juegos. Era el niño más querido del pueblo. Un día, cuando tenía apenas ocho años, se enfermó de la columna y quedó paralizado: no podía mover los brazos ni las piernas. Los médicos le dijeron a la familia que Oscar pasaría el resto de su vida en cama . Oscar quiso morir de tristeza. Su familia le trataba de animar pero Oscar no quería hacer nada sino quedarse en su cama y ver televisión. Él estaba seguro de que no tenía nada más que hacer en la vida.

La primera cosa que hicimos cuando visitamos a Oscar y a su familia fue pedir a todos sus hermanos que hicieran una larga lista de todas las cualidades y de todas las cosas que hacía bien Oscar antes de enfermarse. Enseguida Oscar y su familia se dieron cuenta que muchas de las habilidades de Oscar no sufrieron ninguna enfermedad: él podía hacer muchas cosas aun desde la cama. Desde ese momento Oscar comenzó a cambiar.

Cuando sobrevivimos una tragedia, se nos olvida que antes de la tragedia éramos felices y hacíamos muchas cosas ricas. No siempre puedes volver a sentir igual o hacer las mismas cosas, pero sí puedes recordar todo lo que eras y todo lo que hacías, para que hagas como Oscar y decidas cuales puedes volver a hacer. En la próxima página, puedes escribir o dibujar las cosas más ricas que hacías antes de la tragedia:



**LAS COSAS MAS RICAS QUE HACÍAS ANTES DE LA TRAGEDIA:**

## LECCIÓN 12 - TU PRESENTE

Cuando Oscar leyó la lista de las cosas que hacía antes de su enfermedad, se dio cuenta de que todavía podría hacer mucho más de lo que estaba haciendo. Primero, al recordar lo buen alumno que era, decidió que aunque no pudiera ir al colegio, sí podía leer y escuchar, y sus padres trajeron una profesora a la casa para que le enseñara las lecciones de su clase. Además de esto, recordando lo mucho que le gustaba cantar, escuchaba música dos horas cada día y se aprendió muchísimas canciones que cantaba con su hermana que tocaba guitarra. También recordó lo simpático que era y mando a traer muchos libros de chistes para memorizar y luego divertir a sus amigos y a los otros pacientes en el hospital donde tenía que ir cada mes durante seis años para operaciones y otros tratamientos.

Oscar aprendió que es importante no sólo pensar en la cosas que había hecho en el pasado, sino volver a hacer algunas de estas cosas y otras nuevas. Tú puedes pensar muy bien acerca de tu lista y decidir como hacer algunas de las cosas que antes hacías. Escribe cinco cosas que podrías hacer ahora, en estos días.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

¿Con cuál vas a comenzar?

### LECCIÓN 13 - TU FUTURO:

**Pero Oscar no se conformó con clases, canciones y chistes, quería más en la vida. Cuando él dijo a sus padres que iba a terminar el bachillerato y a estudiar en la universidad, todos creyeron que estaba loco. Ellos sabían que había mejorado mucho, ya podía mover una mano y alimentarse solo, podía mover la cabeza y una pierna, había aprendido a movilizarse en una silla de ruedas eléctrica, pero, ¿cómo iba a poder terminar toda una carrera?**

**Volvimos a ver a Oscar en esa época y le animamos a hacer planes, a que todos los días pensara que Dios le iba a dar la inteligencia y la fuerza para triunfar y a pensar también como iba a ser el día de su grado. Sabíamos que no era un loco y que sí podría hacer lo que pensaba.**

**Tú puedes . . . si quieres. Puedes hacer de tu vida lo que quieres. Por supuesto no vas a decidir ahora una carrera, pero sí puedes decidir terminar primaria, aprender bien un deporte, ser buen estudiante, ser buen hermano, tener muchos amigos o cualquier cosa de tu lista. Si tienes dudas, pregunta a una persona de confianza o escríbenos a nosotros.**

**Escribe o dibuja en la próxima página las cosas especiales que tú quieres hacer en el próximo año. Pero antes de terminar esta lección, ¿quieres saber lo que pasó a Oscar? Se graduó de abogado como uno de los mejores alumnos de su curso de 80 estudiantes, gracias a un grupo de personas que creyeron en él y lo ayudaron. Hoy en día es el Asistente de un Gobernador,**



**atendiendo diariamente muchas personas importantes, desde su silla de ruedas.**

**LO QUE QUIERO HACER EI PRÓXIMO AÑO**

## LECCIÓN 14 - TU CRECIMIENTO

Nuestro amigo Pedro no sabe que hacer. Le han regalado una linda mesa para que haga sus tareas. Es una mesa grande y bonita pero tiene un problema: cojea. No puede hacer sus tareas en ella porque se mueve mucho. El mira y mira y ve que todas sus patas son fuertes. Finalmente descubre cual es el problema. ¿Puedes adivinar? La mesa es grande, fuerte y bonita pero no sirve como debe servir porque una pata es un poco más corta que las otras.

Tú eres como una mesa grande, fuerte y bonita. Pero en lugar de tener cuatro patas, tienes cuatro partes de ti que sostienen tu vida. Tienes una parte física para gozar, cuidar y hacer crecer: tu cuerpo. Tienes una parte mental para gozar, cuidar y hacer crecer: tu inteligencia y tus sentimientos. Tienes una parte social para gozar, cuidar y hacer crecer: lo que haces con tus familiares y tus otros amigos. Tienes una parte espiritual para gozar, cuidar y hacer crecer: tu amistad con Dios y con toda su creación.

Después de una tragedia, muchas personas se ponen cojas como la mesa de Pedro: se olvidan de gozar, cuidar y hacer crecer una o más de sus partes. Queremos que tú sigas gozando, cuidando y haciendo crecer todas tus partes así:

### CON MI CUERPO:

Comer bien.

Dormir al menos ocho horas cada noche.

Bañarte y arreglarte frecuentemente.

**Jugar y correr mucho.**

**Consentir tu cuerpo y pedir consentimiento.**

**CON MI MENTE:**

**Poner atención en clase.**

**Hacer tus tareas escolares bien.**

**Hablar con alguien de confianza sobre lo que sientes.**

**Pensar en lo que quieres ser y hacer.**

**Entender que otras personas también están sufriendo.**

**CON OTRAS PERSONAS:**

**Ser amable con tu familia y vecinos.**

**Conseguir nuevos amigos y amigas.**

**Amar y compartir con los demás.**

**Defender tus derechos sin pegar.**

**Respetar los derechos de los demás.**

**CON DIOS Y LA NATURALEZA:**

**Cada día hablar unos minutos con Dios.**

**Gozar el sol, la luna, el aire y las estrellas.**

**Cuidar las plantas y los animales..**

**Recordar que Dios te quiere y que eres Su hijo o hija.**

**En las listas de arriba, marca lo que vas a hacer de ahora en adelante.**

## LECCIÓN 15 - TU TRIUNFO



Vamos a tener una fiesta bien sabrosa. Vamos a participar: Gilberto, Parcia, Natach, María, Juanito, Eric, Benjamín, Clarita, Juan Pablo, Ñeca, Paula, Marcos, Misifú (quien ya regresó a casa), Oscar y Pedro. Queremos que tú también participes. Es una fiesta para celebrar algo más importante que los cumpleaños: es para celebrar el triunfo de cada uno. Cada uno ha sufrido una tragedia y cada uno ya la estamos superando. ¿Quieres celebrar con nosotros? No tienes que estar con todos para hacerlo.

En este momento eres más inteligente, más fuerte, más cariñoso y sabes muchas más cosas de ti y del mundo, que el día que sufriste la tragedia. Y por eso tienes mucho para celebrar. Tienes toda una vida para seguir creciendo, pero ahora vas a celebrar todo lo que has logrado en la vida hasta

**ahora, especialmente lo que has aprendido a través de esta cartilla .**

**Puedes reunirte con tus parientes, tus compañeros de curso y otros amigos para celebrar tu triunfo. Solo o con ellos, puedes repasar todas las lecciones de esta cartilla y recordar todo lo que has aprendido. Luego puedes dar las gracias a Dios y a todas las personas que te han ayudado a tu crecimiento. Finalmente, puedes celebrar.**

**Dibuja o escribe aquí lo que has aprendido y como has crecido y mejorado desde que comenzaste a leer esta cartilla.**

**LO QUE HE APRENDIDO Y MEJORADO:**

**¿Cómo piensas celebrarlo?**

## **Gilbert Brenson Lazan y Parcia Margarita Sansary Gómez**

**Gilbert Brenson Lazan**, Socio-Fundador de Amauta Internacional, LLC., se formó originalmente en psicología social y psicoterapia. Durante los últimos cuarenta se ha dedicado a la facilitación, formación profesional, consultoría, mentoría y coaching de equipos ejecutivos. Fue pionero en América Latina del Análisis Transaccional, terapia sistémica breve, intervención en crisis, facilitación grupal, comunicación transcultural, manejo de estrés y coaching de equipos ejecutivos. Ha sido Presentador Invitado en más de 40 congresos profesionales internacionales, es autor de 29 libros y más de 500 blogs. Actualmente está semi-jubilado, dedicado a escribir y al Coaching y Mentoría Virtual.

Ha sido Vice-Presidente de la International Association of Facilitators (IAF) y Director Asociado para América Latina de la Global Leadership Alliance. Adicionalmente es Miembro Fundador, Presidente Saliente y Miembro del Consejo Asesor del Global Facilitator Serving Communities (GFSC), Miembro Honorario de la Asociación Latinoamericana de Facilitadores (ALFA) y miembro de la International Positive Psychology Association (IPPA). En 2014 fue nombrado al Facilitator Hall of Fame de la Asociación Internacional de Facilitadores.

**Parcia Margarita Sansary Gómez** es Economista con Maestría en Gerencia y Productividad. Tiene formación profesional adicional en Psicoterapia Sistémica Integral y Configuraciones Estructurales Organizacionales. Con 15 años de experiencia como facilitadora, educadora, consultora y mentora para ejecutivos y sus equipos en varios países de América Latina y el Caribe. Su especialidad es ayudar a los individuos y grupos a encontrar maneras de acceder a su capacidad natural y potencial, utilizando el enfoque sistémico para abordar retos con una comprensión más profunda y encarnada de la naturaleza humana.

Es Socia Gerente de Amauta International, LLC., Socia-Fundadora de la Asociación Latinoamericana de Facilitadores (ALFA), Miembro del Consejo Asesor del Global Facilitators Serving Communities (GFSC) y

miembro de la Asociación Internacional de Facilitadores (IAF). Además es tía consentidora de 19 sobrinos y sobrinas con quienes disfruta pasar tiempo y hacer locuras.

Gilberto y Parcia residen en West Hartford, Connecticut donde se dedican en su tiempo libre a la fotografía paisajista y a consentir sus sobrinos, nietos y nietos de 1-29 años.



**Facilitamos las conversaciones constructivas que optimizan el aprendizaje, la productividad, el auto-desarrollo y la transformación sistémica en las organizaciones de las Americas.**

**E-Mail:** <[gbl@amauta-international.com](mailto:gbl@amauta-international.com)>

**Web:** <<http://amauta-international.com>>

**CIBERCONSULTORIO:** <[www.amauta.us](http://www.amauta.us)>