

¿Qué digo? Cómo hablar con otras personas acerca de lo sucedido

Después de su accidente, José estaba preocupado por lo que pensarían los demás. Con ayuda, José supo qué decirles a los demás. Después de leer su historia, cuéntale al perro Fido lo que te pasó a ti.



No recuerdo mi accidente, pero cuando desperté en el hospital tenía mucho dolor. ¡Recuerdo que me hicieron radiografías y tuve dos operaciones!

Los médicos me dijeron que podían arreglar las partes de mi cuerpo que se habían roto. Pero me dijeron que durante un tiempo era posible que caminara extraño y me viera diferente, a causa de mis lesiones. Yo estaba preocupado por lo que les diría a mis amigos cuando me vieran.

Después de las operaciones, fui a fisioterapia: terapia física. Es un sitio donde niños y adultos trabajan para hacer más fuertes sus cuerpos y así poder regresar a su casa. En fisioterapia yo no me acercaba a los demás.

“No sabía lo que dirían la gente sobre mi forma extraña de caminar y sobre las heridas que me habían quedado del accidente.”

En el gimnasio ví a una niña, Alina, que también caminaba de forma extraña. Usaba muletas. Alina se acercó a hablarme: “Me estoy mejorando. Pronto ya no necesitaré mis muletas. ¿Qué te sucedió a ti?”. Me sentí incómodo porque no supe qué decir.

Más tarde mi terapeuta me dijo: “Te veía preocupado cuando Alina te preguntó qué te había pasado.” “Sí, un poco,” respondí.

Mi terapeuta me dijo: “Muchas personas tienen dificultades para hablar sobre lo que les sucedió. Pero con práctica les resulta cada vez más fácil. Tal vez podamos hablar de qué te gustaría decirle a otras personas acerca de tu accidente.”

Mi terapeuta me ayudó al principio, y luego yo practiqué contándole a mi médico y a mi familia. Cuando volví a ver a Alina, le conté a ella y a los otros niños acerca de mi accidente, tal como lo había practicado. Alina dijo que se sentía mejor porque tenía miedo de haber herido mis sentimientos al preguntarme lo que me había pasado.



Mi terapeuta tenía razón: ¡saber qué decir y ser capaz de hablar sobre mi accidente me resultó cada vez más fácil con la práctica y ahora me siento mejor!

Completa los espacios en blanco de la historia. Esto puede ayudarte a descubrir cómo hablar acerca de lo que te sucedió.

Desde que llegué al hospital, he hablado sobre de lo que me sucedió con _____ y _____.

(nombre de una persona)

(nombre de otra persona)

Lo más difícil de hablar con otras personas sobre lo que me sucedió es _____.

(por qué es difícil)

Me siento No me siento preocupado por cómo hablar con otras personas acerca de lo que me sucedió.

(marca una)

Una de las razones por las que me siento no me siento nervioso es _____.

(marca una)

(razón)

Estas son algunas de las cosas importantes que me gustaría contarles a los demás sobre lo que sucedió:

_____ y _____.

(algo que me gustaría contarles a los demás)

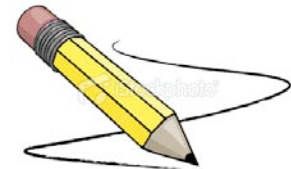
(algo más que me gustaría contarles a los demás)

Una persona con quien puedo practicar a hablar es _____.

(nombre de la persona)



Dibuja o escribe una historia sobre lo que te pasó. Practica hablar acerca de lo que pasó, explicando tu dibujo o leyendo tu cuento a alguien en quien confías.



Large rounded rectangular area for drawing or writing a story.