



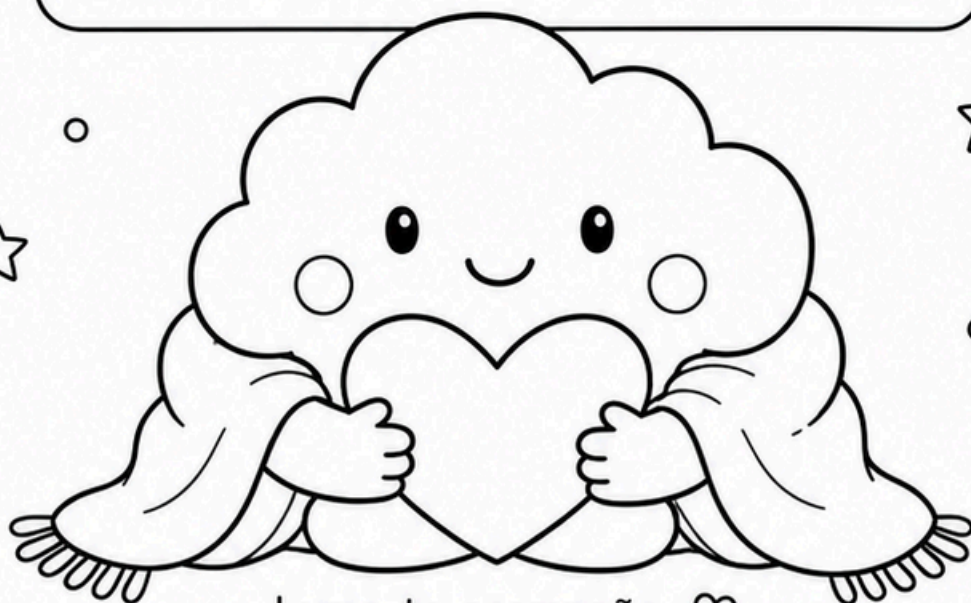
Luma

después del temblor

Un cuaderno para ayudar
a mi cuerpo y mi corazón

A veces la tierra tiembla.
Y después de eso, nuestro cuerpo puede
seguir sintiendo ese movimiento por dentro.

Este cuaderno es para ayudarte a entender
lo que pasó, ponerle palabras a lo que sientes
y recordar que no estás solo.



Luma te acompaña. ♥

----- ♥ -----
Creado con amor por Lorena Jiménez
@famikids



Material de distribución gratuita.
Puede compartirse libremente con familias, escuelas, refugios,
hospitales y organizaciones de apoyo.

No está permitida su venta, modificación o uso comercial.

© 2026 Lorena Jiménez - Famikids LLC

2

Antes de empezar

(para el adulto)



Este cuaderno es para acompañar, no para presionar.

Después de un terremoto, muchos niños pueden sentir miedo, confusión o inseguridad. A veces esas emociones aparecen enseguida y otras veces llegan después.

Este recurso ayuda a organizar lo vivido, ponerle palabras a lo que sienten y fortalecer sensación de seguridad.

Cómo acompañar:



Siga el ritmo del niño.



Valide lo que siente.



No obligue a hablar.



Permita dibujar o señalar.



Si se activa mucho, haga pausa.



Regrese al cuerpo antes de seguir.



Frases guía:



Estoy aquí contigo.



Podemos ir poco a poco.



Tu cuerpo está a salvo ahora.



Lo que sentiste tuvo sentido.



3

Hola, soy Luma



Quiero acompañarte en este camino.

Lo que pasó fue algo grande.

Tal vez sentiste miedo, confusión o muchas ganas de estar cerquita de alguien.

Tal vez todavía lo sientes.

Todo eso está bien.

Tu cuerpo está tratando de entender lo que pasó y ayudarte a sentirte seguro otra vez.



Hoy me siento...



tranquilo



enojado



asustado



cansado



triste



preocupado




confundido



agradecido



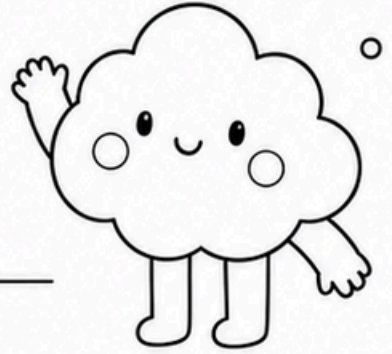
Todo lo que sientes es importante.
Yo estoy aquí contigo. 



4

¿Qué pasó ese día?

Recordar poquito a poquito puede ayudar a ordenar lo que pasó.



Yo estaba en _____

Estaba con _____

Recuerdo que _____

Lo que más me sorprendió fue _____

Lo que más me asustó fue _____

Lo que pasó después fue _____

★ Dibuja o escribe algo que recuerdes. ★



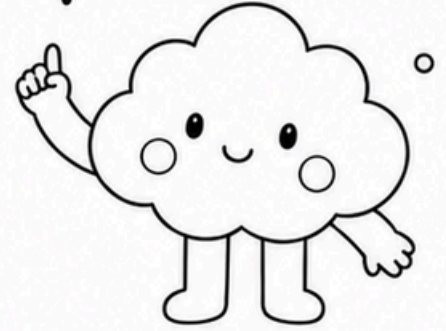
♥ Puedes contar con palabras o dibujos. No hay respuestas correctas o incorrectas. ♥

5

Así habló mi cuerpo



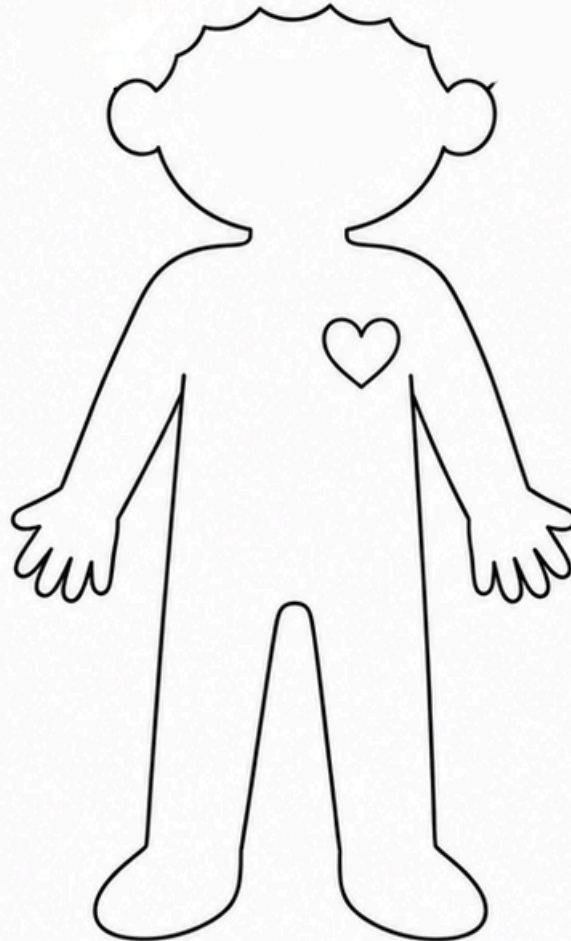
Cuando algo grande pasa,
nuestro cuerpo lo siente.
Marca o colorea dónde lo sentiste.




Colorea las partes de tu cuerpo
donde sentiste estas sensaciones.

Lo que
puede sentir:

-  Dolor
-  Mareo
-  Corazón muy rápido
-  Respiración rápida
-  Tensión en los músculos
-  Dolor de estómago
-  Frío o calor
-  Otras: _____




Cada cuerpo
es diferente.
No hay una forma
correcta o incorrecta
de sentir. 

También puede sentir:
(marca las que apliquen)

-  Miedo
-  Confusión
-  Tristeza
-  Enojo
-  Preocupación
-  Alivio
-  Otra: _____



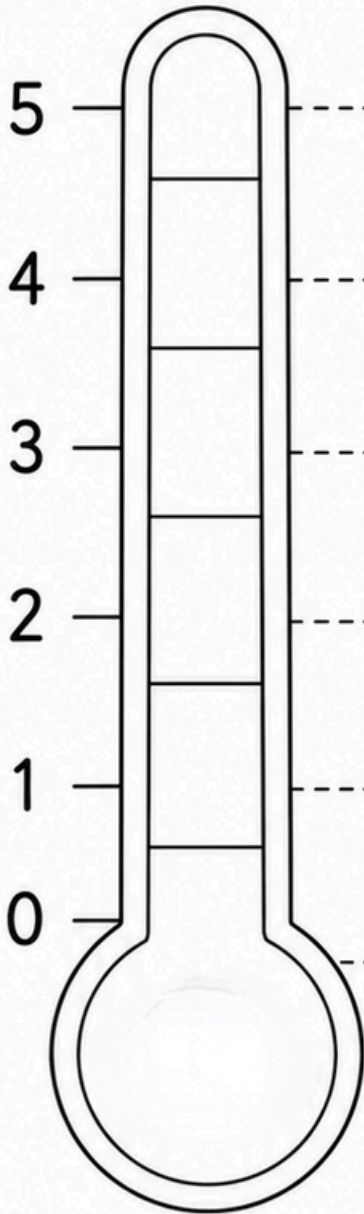
Tu cuerpo hizo lo mejor que pudo para cuidarte.
Gracias, cuerquito. 



6

Mi termómetro del miedo

A veces el miedo es chiquito,
 otras veces es más grande.
 Marca cómo se sintió ese día.



¡Demasiado!
 Me sentí
 muy asustado.



Muy fuerte
 Me costaba
 estar tranquilo.



Medio fuerte
 Me sentí
 nervioso.



Suave
 Un poquito de
 miedo.



Muy poquito
 Casi no sentí
 miedo.



Nada
 Me sentí
 tranquilo.

¿Qué me ayudó a bajar
 el nivel del miedo?

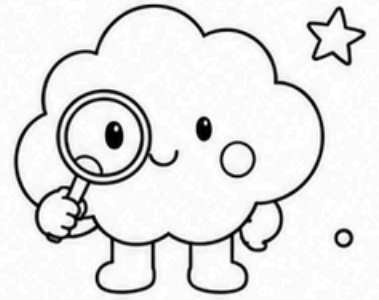
☆ Dibuja tu nivel de miedo hoy. ☆



El miedo va y viene.
 Yo puedo aprender a cuidarme.

7 Mi mente, mi cuerpo y mi corazón

Todo lo que sentimos tiene 3 partes.
Vamos a explorarlas juntitos.



1. Mi mente
(mis pensamientos)

¿Qué pensamientos
pasaron por mi mente?

Puedes escribir o dibujar
algunos pensamientos.

2. Mi cuerpo
(lo que sentí)

¿Qué sintió mi cuerpo?
¿Dónde lo sentí?

Puedes dibujar o escribir
lo que sentiste.

3. Mi corazón
(mis emociones)

¿Qué emoción sentí
más fuerte?

Puedes dibujar o escribir
tu emoción.

☆ ¿Qué necesitaba en ese momento? ☆

Marca las que necesitabas o dibuja algo más.



Un abrazo



Que me
escucharan



Estar en
un lugar tranquilo



Un descanso



Hacer algo
que me gusta



Estar con alguien
de confianza



Otra cosa

Otra cosa que necesitaba: _____



Conocerme me ayuda a cuidarme.
Estoy aprendiendo cada día.



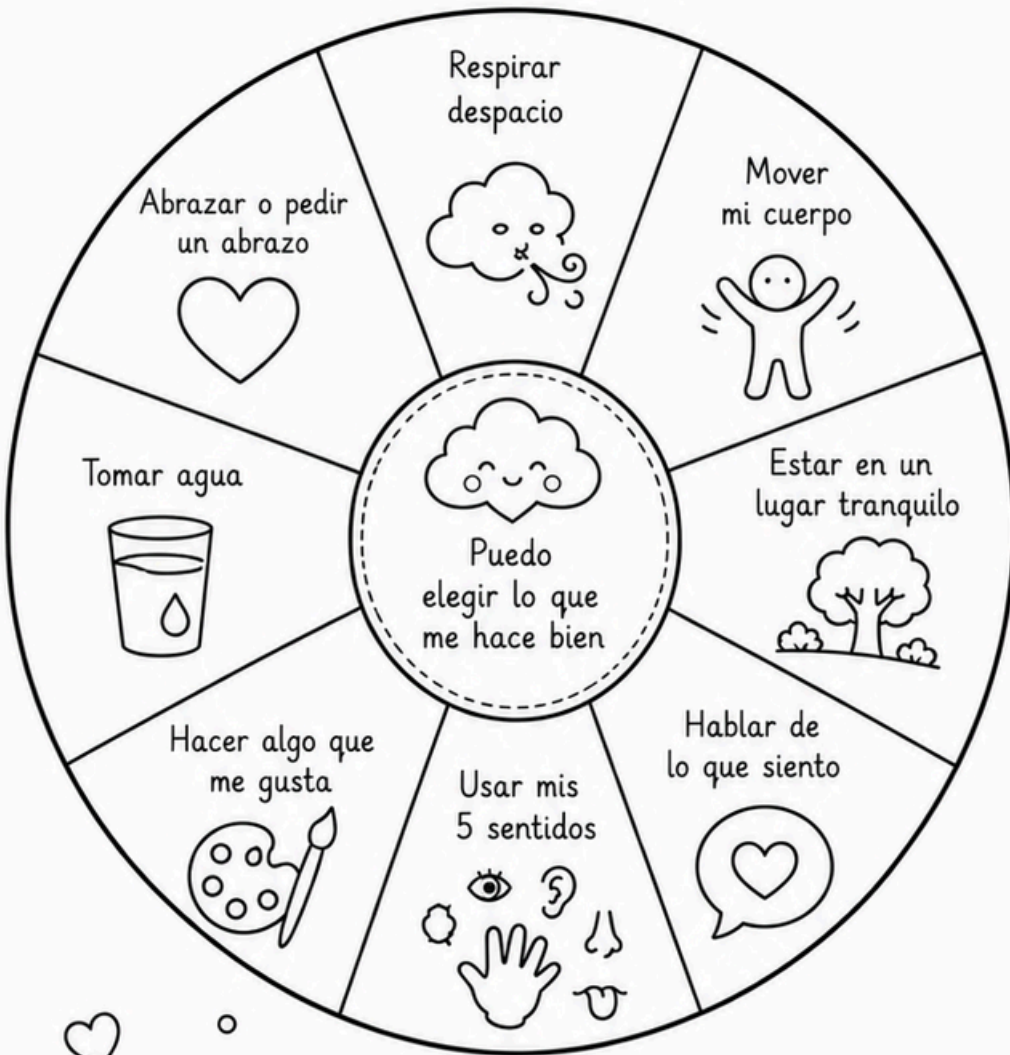
8

Mi caja de herramientas

Quando siento miedo o ansiedad,
puedo usar herramientas que me ayudan
a calmar mi cuerpo, mi mente y mi corazón.



★ Colorea las herramientas que te pueden ayudar.



★
Mi herramienta favorita es:

¿Cuándo la puedo usar?

Me hace sentir:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




★
Con práctica, puedo calmarme.
Tengo todo lo que necesito dentro de mí.
Yo soy valiente y puedo hacerlo.




9

Mi plan de calma

Quando siento miedo o ansiedad,
puedo usar mi plan de calma.
¿Qué me ayuda a sentirme mejor? 



 Dibuja o escribe las cosas que te ayudan a calmarte.

1 Mi respiración



¿Cómo la hago? _____

2 Mi cuerpo en movimiento



¿Qué puedo hacer? _____

3 Mis sentidos



¿Qué me ayuda? _____

4 Mis pensamientos amables



¿Qué puedo decirme? _____

5 Las personas que me ayudan



¿Con quién puedo hablar? _____

6 Otros que me calman



¿Qué más me ayuda? _____

Quando lo use:



Me siento mejor




Me ayuda un poquito



No me ayudó esta vez

La próxima vez quiero probar:



Tengo un plan. Tengo herramientas.
Puedo calmarme.
Estoy aprendiendo y eso es maravilloso. 



Lo que aprendí hoy



Cada vez que siento miedo o ansiedad,
aprendo algo nuevo sobre mí.
¡Estoy creciendo y eso es increíble!

1. Hoy aprendí que...

Mi cuerpo me dice...

Mis emociones son...

Mis herramientas favoritas son...

2. Dibuja o escribe algo que te hizo sentir bien hoy.

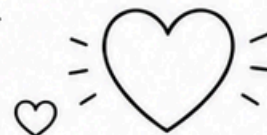
¿Qué quiero recordar?

3. Me doy un aplauso por...

Intentarlo	Ser valiente	Pedir ayuda	Usar mis herramientas	Cuidarme	No rendirme
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Estoy aprendiendo a entenderme.
Estoy aprendiendo a calmarme.
Estoy aprendiendo a cuidar de mí.



Mi red de calma



Después de algo que asusta,
recordar quién está conmigo puede ayudar
a mi cuerpo a sentirse seguro. 

Personas que me cuidan



Personas con las que me siento seguro






YO

Personas que puedo buscar cuando tengo miedo



Cuando necesito calma, puedo acercarme a:



Aunque algo grande pasó,
no estoy solo. Hay personas que
me ayudan a sentirme seguro
otra vez. 