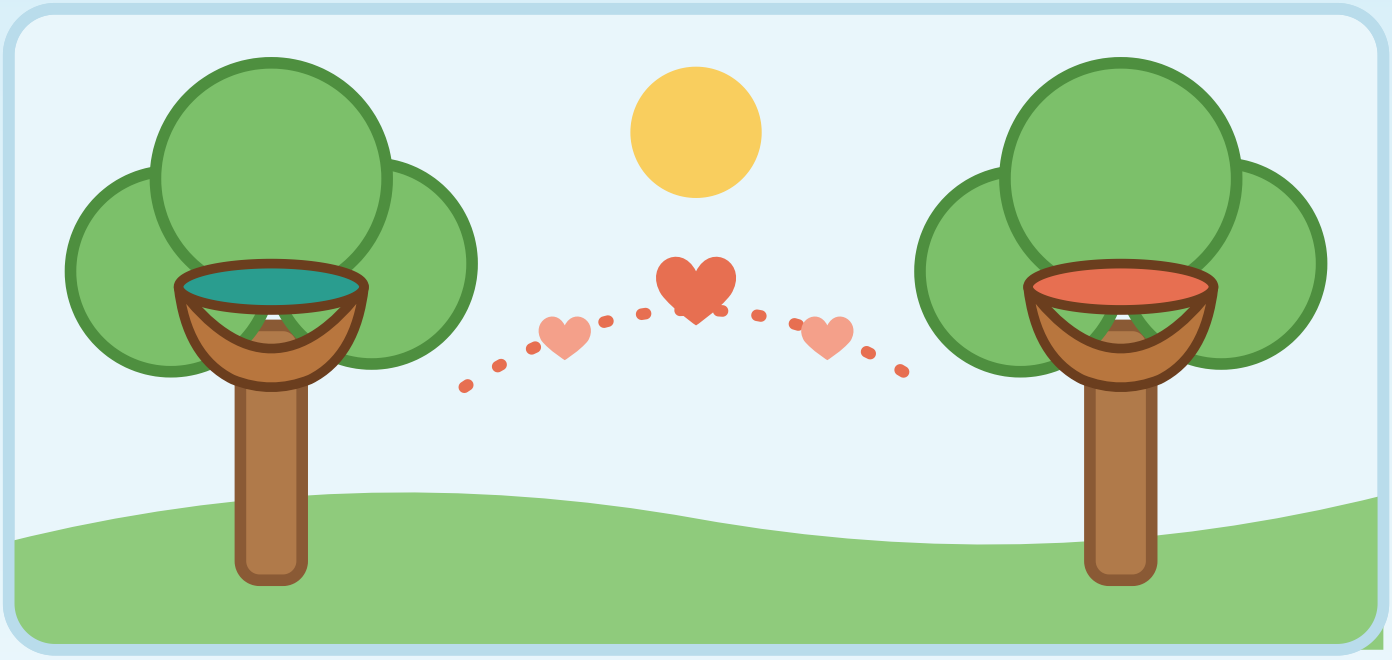
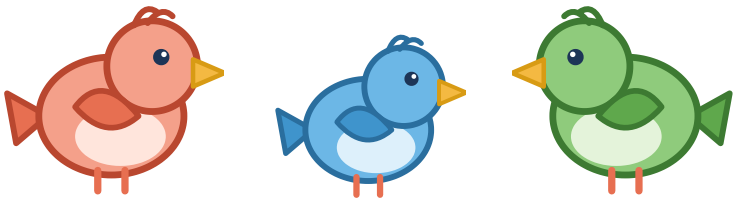


Pipo y los Dos Nidos

Mi familia cambia de forma

Un cuento, juegos y dibujos para entender qué pasa cuando mamá y papá dejan de vivir juntos… y para recordar que sigo siendo querido/a.



Este cuaderno es de: _____

Fecha: _____

ANTES DE EMPEZAR

Para quien acompaña este cuaderno

Este material ayuda a explicarle a un niño o una niña la separación de sus padres con un cuento, juegos y dibujos. Está pensado para usarse **con un adulto**, idealmente con su psicólogo/a, y puede continuar en casa.

Seis ideas para usarlo

1. **Lea en voz alta y con calma.** Con voz tranquila y frases cortas. Las páginas de cuento están escritas para leerse tal cual, y usted puede cambiar las palabras para que calcen con su familia (dos mamás, dos papás, abuelos, otro cuidador).
2. **Vaya al ritmo del niño o la niña.** 10 a 20 minutos por vez. Puede saltarse páginas, repetir otras o dejar el cuaderno guardado un tiempo. Nada es obligatorio.
3. **Todas las emociones son bienvenidas.** Pena, rabia, susto, alivio, indiferencia… Nombrar lo que siente sin corregirlo ni apurarlo es lo que más ayuda.
4. **No culpe ni tome partido.** Ni una palabra contra el otro adulto. Si hay rabia o tristeza en usted, cuéntesela a otro adulto: el cuaderno es un espacio para el niño o la niña.
5. **Repita, repita, repita.** A esta edad necesitan escuchar lo mismo muchas veces: «no es tu culpa», «los dos te queremos», «tienes dos nidos». Preguntar lo mismo tres veces es normal, no es desconfianza.
6. **Dibujar y jugar también es hablar.** Puede escribir lo que el niño o la niña le dicte. Si prefiere jugar con muñecos o peluches para contar la historia, es igual de válido.

Lo que este cuaderno quiere que se lleve

1. No es mi culpa.
2. Mis dos papás me quieren y siguen siendo mis papás.
3. Puedo sentir y contar todo lo que siento.
4. Mi familia no se acabó: cambió de forma.
5. Mi día a día es predecible: sé qué viene.

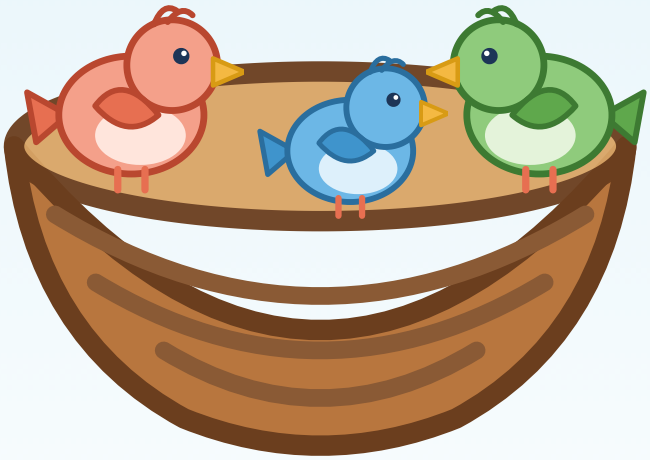
Es esperable en estas semanas

Más pena o rabia, pesadillas, miedo a separarse, volver a hábitos de más pequeño (chuparse el dedo, «accidentes», hablar como bebé), jugar a que se separan o se juntan, preguntar mucho y desear que vuelvan a vivir juntos. Suele ir cediendo con rutina, cariño y explicación repetida.

Consulte a un profesional si las reacciones son muy intensas, duran varias semanas sin bajar, hay mucho miedo, se aísla, deja de jugar, o si hay situaciones de riesgo en casa. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777, opción 2** (orientación en salud mental, 24 h) y **Fono Niños 147** (Carabineros, gratuito) si hay vulneración de derechos.

EL CUENTO · PARTE 1

Pipo y su familia



Pipo es un pajarito curioso. Vive en un nido con **mamá pájara** y **papá pájaro**. Le gusta cantar por la mañana, comer semillas con su familia y escuchar un cuento antes de dormir.

Un día, mamá y papá se sentaron con Pipo, con mucha calma, y le dijeron:

«Pipo, tenemos algo importante que contarte. Te lo decimos juntos porque te queremos mucho.»

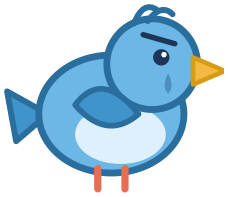
«Mamá y papá hemos decidido **dejar de vivir juntos**. Ya no vamos a compartir el mismo nido. Es una decisión de nosotros, los grandes.»

PARA EL ADULTO

Léalo pausado. Pare cuando el niño o la niña quiera decir algo. Si su familia es distinta, cambie las palabras: «mis dos mamás», «mi papá y su pareja», «la abuela y yo»…

EL CUENTO · PARTE 2

Pipo sintió muchas cosas



pena



rabia



susto



confusión

Pipo sintió cosquillas raras en la guatita. Sintió **pena**. Sintió **rabia**. También sintió **susto** y algo de **confusión**, todo revuelto.

Entonces preguntó bajito:

«¿Fue por mi culpa? ¿Hice algo mal?»

«¡No, Pipo! **Nada** de lo que hiciste, dijiste o pensaste hizo que esto pasara. Nunca fue tu culpa. Los niños no causan las separaciones de los grandes.»

«Puedes sentir lo que sientas: pena, rabia, susto, alegría… Todos los sentimientos son bienvenidos. Y puedes contárnoslos cuando quieras, con palabras, con dibujos o con un abrazo.»

¿Cuál de los sentimientos de Pipo se parece a lo que tú sientes a veces?



Pena ○



Rabia ○



Susto ○



Confusión ○



Alivio ○

EL CUENTO · PARTE 3

Dos nidos y lo que no cambia

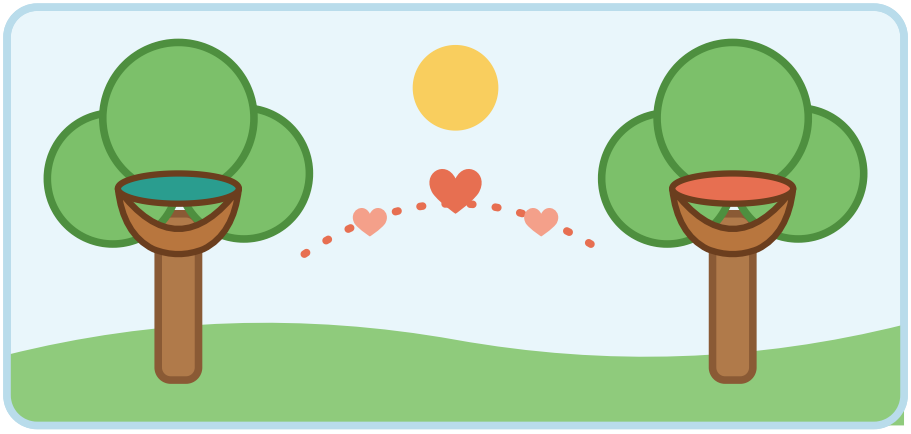


«Ahora vas a tener **dos nidos**», dijeron mamá y papá. «Un nido con mamá y otro nido con papá. Va a ser distinto, y habrá cosas que cambian.»

Lo que NO cambia: mamá y papá te queremos igual, siempre. Seguimos siendo tu mamá y tu papá. Tu desayuno, tu colegio, tus juegos, tu cuento de la noche y tu abrazo de buenas noches siguen.

Lo que sí cambia: mamá y papá ya no vivirán juntos. Tú vivirás algunos días en un nido y otros días en el otro, y siempre sabrás cuándo te toca cada uno. Lo pondremos en un calendario.

Pipo respiró hondo. Los dos nidos eran suyos. Su familia **no se había terminado**: había **cambiado de forma**. Y aunque todavía sentía pena, empezó a cantar bajito.



PARA EL ADULTO

Adapte «lo que cambia» a su realidad concreta y dígalo con datos simples: dónde dormirá, quién lo busca, cuándo verá al otro adulto. Lo desconocido asusta más que una noticia difícil pero clara. Si aún no hay acuerdos, diga: «Todavía lo estamos decidiendo; apenas lo sepamos, te lo contamos».

DESPUÉS DEL CUENTO

Conversemos sobre Pipo

Estas preguntas son para pensar juntos, sin respuestas correctas. Puede responder hablando, señalando o dibujando.

¿Qué sintió Pipo?

Elige un dibujo o cuéntalo con palabras.

¿Qué le dijeron mamá y papá para que se sintiera seguro?

¿Qué cosas NO cambiaron para Pipo?



Desayuno



Jugar



Cuento de la noche



Abrazos

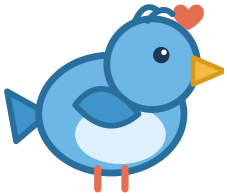


Que lo quieren

Si Pipo fuera mi amigo, yo le diría...

(Un adulto puede escribir lo que el niño o la niña le dicte.)

¿Y a mí me pasa algo parecido? Si quieres, puedes contarle a tu adulto cuál parte del cuento se parece a tu vida. Si no quieres, no pasa nada.



MIS SENTIMIENTOS

¿Cómo estoy hoy?

Los sentimientos son como visitas: llegan, se quedan un rato y se van. Ninguna visita es «mala». Marca las que están hoy en tu corazón.



Contento/a ○ Más o menos ○ Triste ○ Muy triste ○ Enojado/a ○ Asustado/a ○

Hoy me siento así, y se parece a esta carita:

Dibuja tu cara
con la emoción que sientes

Un sentimiento que no está acá es…

Dibújalo
o pídele a tu adulto que lo escriba

Mensaje de Pipo: «Me pasa que a veces estoy triste y contento a la vez. Está bien: se pueden sentir dos cosas al mismo tiempo.»

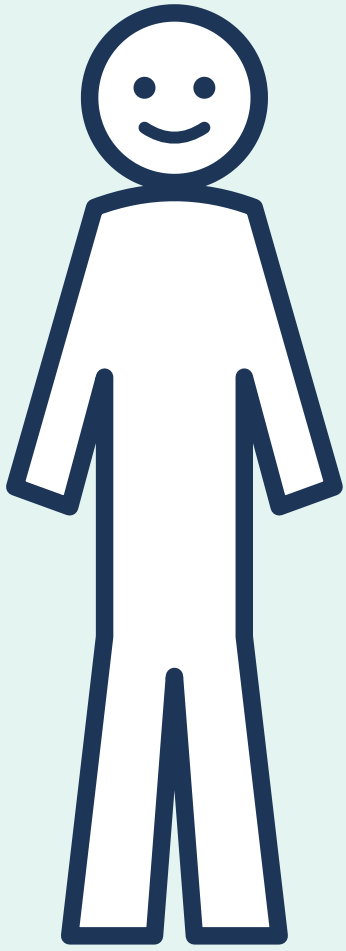
PARA EL ADULTO

Nombrar la emoción reduce su intensidad. Ponga palabras a lo que ve: «Veo que tienes la cara de pena», «Me parece que estás enojado». Evite «no llores» o «no es para tanto»: lo que se acepta, se calma antes.

MI CUERPO TAMBIÉN SIENTE

¿Dónde vive cada sentimiento?

Cuando sentimos algo fuerte, el cuerpo avisa: la guatita se aprieta, la garganta se pone rara, las manos se mueven solas.



Pinta el cuerpo con estos colores:

- **Enojo**
- **Pena**
- **Susto o nervios**
- **Tranquilidad**

Pistas del cuerpo:

- Guatita apretada o con cosquillas
- Corazón que late rápido
- Manos o piernas inquietas
- Nudo en la garganta
- Cabeza pesada o cansancio

Cuando estoy triste, mi cuerpo…

Cuando estoy enojado/a, mi cuerpo…

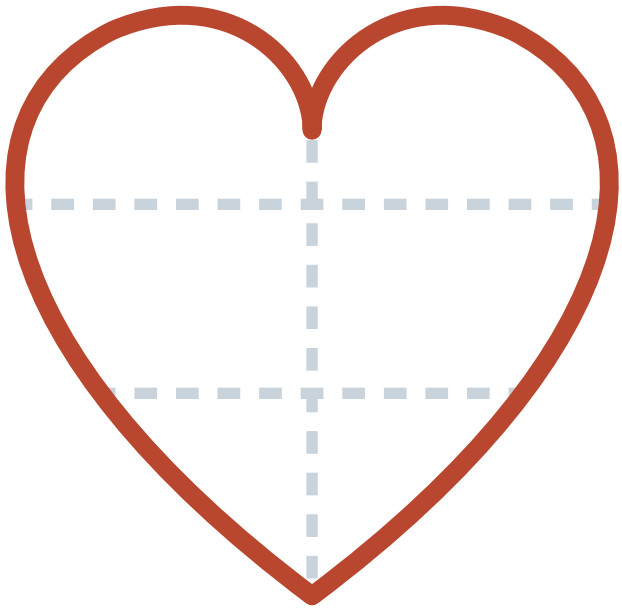
PARA EL ADULTO

Puede pintar usted el suyo al lado para modelar. Preguntas útiles: «¿Dónde lo sientes?», «¿Se siente grande o chiquito?», «¿Qué necesita ese lugar del cuerpo: movimiento, un abrazo, agua, respirar?».

MIS SENTIMIENTOS

Mi corazón de colores

Un corazón grande tiene lugar para muchos sentimientos a la vez. Pinta cada parte con un color y decide cuál es el más grande hoy.



Elige un color para cada sentimiento:

- ○ **Pena**
- ○ **Rabia**
- ○ **Susto**
- ○ **Alegría**
- ○ **Cariño**
- ○ **Confusión**

Mi sentimiento más grande hoy es…

Un sentimiento que a veces me da vergüenza:

Algo que me ayuda cuando ese sentimiento llega:

Pipo dice: «Si pongo mis sentimientos afuera (en un dibujo, en un color, en una palabra), pesan menos que si los guardo adentro.»

CUANDO LAS EMOCIONES SON GRANDES

Herramientas para el enojo y la pena

Sentir enojo no es malo. Lo que hacemos con el enojo es lo que importa: no se golpea, no se rompe y no se grita a otros, pero sí se puede **sacudir de forma segura**.

Mis herramientas favoritas

- ☐ Abrazar un peluche o una almohada
- ☐ Correr, saltar o bailar
- ☐ Garabatear muy fuerte en una hoja
- ☐ Pedir un abrazo bien apretado
- ☐ Tomar agua fresquita y respirar
- ☐ Mirar un libro o un cuento tranquilo

Marca las que te gusten. Puedes inventar otras.

La respiración del globo

1. Pon las manos sobre la guatita.
2. Inhala por la nariz: la guatita se infla como un globo.
3. Suelta el aire lento por la boca, como si soplaras una vela sin apagarla.
4. Repite 3 veces.

El «botón de pausa»

Cuando sientas que el enojo sube, di: **«¡Pausa!»**, apoya las manos en tu pecho y respira con el globo. Luego dile a un adulto qué te pasó.

Mi plan cuando el enojo crece

1. **Pauso** y respiro con el globo
2. **Elijo** una herramienta de arriba
3. **Cuento** qué me pasó a un adulto

PARA EL ADULTO

Practique la respiración del globo cuando el niño o la niña esté tranquilo/a, no solo en la crisis: así la puede usar cuando la necesite. Durante un desborde, primero acompañe y baje el ritmo; las explicaciones vienen después.

JUGAR CON LO QUE SIENTO

Garabateo y amaso mi emoción

A veces no hay palabras, y no hace falta: se pueden sacar los sentimientos con las manos.

1 · Garabato de emoción

Elige el color de tu emoción de hoy. Garabatea **fuerte**, luego **suave**, luego en **espiral**. Mira cómo cambia.

A mi garabato le pongo de nombre:

2 · Plasticina

Con plasticina o masa, haz cómo se siente tu emoción: amásala, aplástala, estírala. ¡Puedes hacer un monstruo!

Pon aquí una foto o dibuja tu figura

Mi figura se llama:

Le diría:

PARA EL ADULTO

Después de que el niño o la niña termine, invítelo a contar sobre su obra con curiosidad: «Cuéntame de tu monstruo». Evite interpretar. Dar nombre a la emoción como si fuera un personaje ayuda a mirarla desde afuera.

MI FAMILIA

Mis dos nidos

Tu familia sigue siendo tu familia, aunque ahora tenga dos nidos. Dibuja quién y qué hay en cada uno.



Nido 1

En este nido viven / están…



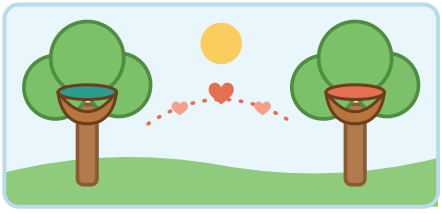
Nido 2

En este nido viven / están…

En cada nido tengo mi lugar

- [ ] Mi cama o mi rincón para dormir
- [ ] Mi cepillo de dientes
- [ ] Mi pijama
- [ ] Algunos juguetes o libros
- [ ] Mi peluche o mi objeto especial
- [ ] Un lugar para mis dibujos

Recuerda: los dos nidos son míos. En cualquier nido puedo extrañar al otro adulto, y eso también está bien.



LO QUE SE QUEDA IGUAL

El cofre de lo que NO cambia

Cuando algo grande cambia, ayuda saber qué cosas siguen igual. Marca lo que sigue igual para ti, y agrega lo tuyo.



Mamá y papá están separados, **pero yo sigo siendo su hijo/a**, sigo teniendo mi familia y sigo teniendo mis rutinas.

- ☐ **Me quieren mucho**
- ☐ **Mis abrazos**
- ☐ **Mi cuento de la noche**
- ☐ **Mi colegio**
- ☐ **Mis juegos y amigos**
- ☐ **Mi desayuno**
- ☐ **Mi peluche**
- ☐ **Mi hora de dormir**

Otras cosas que NO cambian para mí son...

Dibújalas o pide a un adulto que las escriba.

Y una cosa que SÍ cambió, y que estoy aprendiendo a llevar, es...

PARA EL ADULTO

Lo que se mantiene es el mejor ancla emocional. Antes de hablar de cambios, ponga el foco en lo estable. Ayude a que el niño o la niña encuentre continuidades reales: mismo colegio, mismas personas, mismos rituales.

RUTINAS Y PREDICTIBILIDAD

Mi semana en dos nidos

Saber qué viene calma la guatita. Con un adulto, colorea cada día del color del nido donde dormiré. Cuélgalo donde puedas verlo.

 **Nido 1**

 **Nido 2**

Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Duermo en	Duermo en	Duermo en	Duermo en	Duermo en	Duermo en	Duermo en
Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad

Quién me lleva al colegio y quién me busca

Días especiales (cumpleaños, vacaciones, fiestas)



Cuando estoy en un nido, puedo hablar con el otro adulto por llamada o videollamada a esta hora: _____

PARA EL ADULTO

Un calendario visual y estable reduce la ansiedad. Use colores y dibujos, péguelo a la altura del niño o la niña y repáselo en voz alta. Avise los cambios con anticipación. Idealmente, mantenga el mismo calendario en ambos hogares.

RUTINAS Y PREDICTIBILIDAD

Mi día de todos los días

Los días tienen un orden, y ese orden es el mismo en los dos nidos. En la página siguiente hay tarjetas para recortar y pegar aquí en el orden en que pasan mis cosas.

MAÑANA

1

2

3

TARDE

4

5

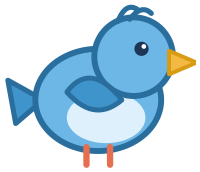
NOCHE

6

7

8

En los dos nidos: me despierto, desayuno, voy al colegio, juego, me baño, ceno, escucho un cuento y me duermo. ¡Mismo orden, distinto nido!



PARA EL ADULTO

Las rutinas cotidianas (comidas, sueño, tareas, rituales de buenas noches) son un ancla enorme en tiempos de cambio. Si en un hogar hay reglas algo distintas, está bien; lo esencial (horas de sueño, comidas, cuidado) conviene mantenerlo similar en ambos.

RUTINAS Y PREDICTIBILIDAD

Tarjetas de mi rutina

Recórtalas siguiendo las líneas de puntos y pégalas en «Mi día de todos los días». La última puedes dibujarla tú.



Desayuno



Colegio



Jugar



Tareas o dibujar



Cena



Baño y dientes



Cuento



A dormir



Abrazo



Llamar al otro nido



Mi peluche

Mi idea

¿Cuál es mi momento favorito del día?

¿Qué me ayuda a dormirme tranquilo/a?

Consejo para el adulto: imprima esta página por un solo lado. Con cinta o pegamento en barra, el niño o la niña puede cambiar las tarjetas de lugar cuando quiera.

RUTINAS Y PREDICTIBILIDAD

Mi maletita entre los dos nidos

Algunas cosas viajan conmigo de un nido a otro, y así me siento en casa en los dos.



Lo que viaja conmigo:

- ☐ Mi peluche o mi objeto especial
- ☐ Ropa y pijama
- ☐ Mis útiles del colegio
- ☐ Mi libro o cuento favorito
- ☐ Mi cepillo de dientes
- ☐ Una foto o dibujo

Mi objeto especial que me acompaña

Se llama: _____

Me hace sentir: _____

¿Con quién viaja? _____

Mi ritual para cambiar de nido

Un ritual es algo que hacemos siempre igual. Ayuda a despedirse y a llegar. Elige uno o inventa el tuyo:

- ☐ Un abrazo largo de despedida
- ☐ Un chocar de manos secreto
- ☐ Mirar juntos por la ventana
- ☐ Una canción al salir
- ☐ Un dibujo para el otro nido
- ☐ Otro: _____

PARA EL ADULTO

Los cambios de hogar son un momento sensible: mantenga la despedida breve, cálida y sin dramas. Evite conversaciones conflictivas o reproches en el traspaso, y muestre al niño o niña que ambos adultos están tranquilos con el cambio.

CADA UNO CON SU TRABAJO

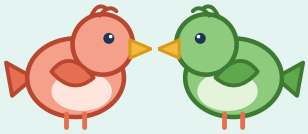
Cada uno con su trabajo

Hay cosas que son trabajo de los niños y otras que son trabajo de los grandes. Los niños no tienen que arreglar nada de esto.



Mi trabajo de niño/a

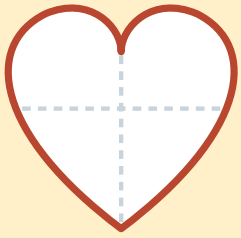
- ✓ Jugar y divertirme
- ✓ Aprender y crecer
- ✓ Sentir lo que siento
- ✓ Contar cuando algo me preocupa
- ✓ Querer a mamá y a papá



El trabajo de los grandes

- ✓ Tomar las decisiones de la separación
- ✓ Resolver los problemas de los grandes
- ✓ Cuidarme a mí
- ✓ Ponerse de acuerdo entre ellos
- ✓ Cuidarse a sí mismos

Puedo querer a los dos



Querer a mamá no le quita cariño a papá, ni al revés. **El cariño no es una torta que se reparte en trozos**: se puede querer mucho a los dos. No tengo que elegir, ni ponerme de un lado, ni llevar mensajes de un nido a otro.

Con mi lápiz, dibujo a las personas que quiero:

PARA EL ADULTO

Es frecuente que los niños se sientan «en el medio» o responsables de cuidar a un adulto que sufre. Aclárele con palabras: «Tu trabajo es ser niño. Yo me encargo de mis problemas de grande». Proteja al niño o niña de los conflictos, de los mensajes y de las críticas al otro adulto.

MIS DESEOS Y LAS VERDADES

Un deseo y unas verdades

A muchos niños y niñas les gustaría que mamá y papá volvieran a vivir juntos. Es un deseo muy común, y se puede sentir sin problema.

Mi deseo

Dibújalo o cuéntaselo a tu adulto. Los deseos se pueden tener, aunque no siempre se cumplan.

Mis verdades

Marca las que ya te sabes de memoria:

- ☐ **No es mi culpa**
- ☐ **Me quieren igual a mí**
- ☐ **Tengo dos nidos**
- ☐ **Puedo sentir lo que siento**
- ☐ **Hay grandes que me cuidan**

Otra verdad mía:

Una verdad que a veces cuesta

Mamá y papá ya tomaron su decisión. **No depende de mí**, ni de cómo me porte, ni de si saco buenas notas o no me enojo. Aunque yo desee otra cosa, puedo seguir sintiéndome seguro/a y querido/a en mis dos nidos.

> **Pipo dice:** «Puedo desear que las cosas fueran distintas y, al mismo tiempo, aprender a vivir con las cosas como son. Las dos cosas caben en mi corazón.»

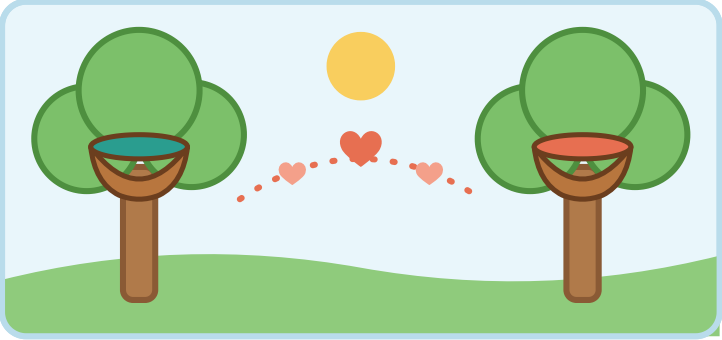
PARA EL ADULTO

La fantasía de reconciliación es esperable, sobre todo entre los 5 y los 9 años. No la corrija bruscamente ni la alimente. Acoja el deseo («entiendo que te gustaría») y sea claro con la realidad («esa decisión ya está tomada y no cambia por nada de lo que hagas»). Repítalo las veces que haga falta.

MI NUEVA FORMA DE FAMILIA

Mi familia tiene muchas personas

Una familia son las personas que me cuidan y me quieren. La mía tiene una forma nueva, con dos nidos, y sigue siendo mi familia.



Una familia puede cambiar de forma y seguir siendo una familia. Puede tener una casa, dos casas, muchos abuelos, tíos, mascotas y personas que me quieren.

Dibujo a mi familia. Incluyo a todas las personas y mascotas que son parte de ella:

Marca a quienes hay en mi familia:

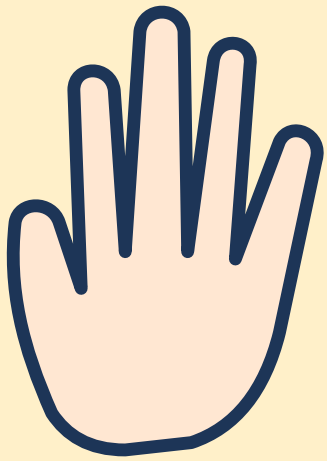
- [ ] Mamá
- [ ] Papá
- [ ] Hermanos/as
- [ ] Abuelos/as
- [ ] Tíos/as
- [ ] Primos/as
- [ ] Mascotas
- [ ] Padrinos
- [ ] Otros adultos que me cuidan
- [ ] Amigos muy queridos

Familia es quien me cuida y me quiere. Si un día llegan personas nuevas a mi vida, nadie va a reemplazar a mamá ni a papá.

MI RED DE AYUDA

Mi mano de personas ayudantes

Cuando algo me preocupa o me pone triste, puedo pedir ayuda. En cada dedo escribo o dibujo a una persona grande a quien puedo contarle.

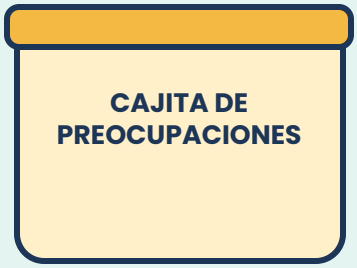


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

La cajita de las preocupaciones

Las preocupaciones pesan menos cuando salen de la cabeza. Dibuja una preocupación y «guárdala» en la caja. Luego se la muestras a un adulto de confianza, y juntos buscan qué hacer.

Mi preocupación
(dibújala)



Cuando me siento mal o tengo dudas, se lo puedo decir a...

_____

_____

PARA EL ADULTO

Ayude a identificar a 3 a 5 adultos disponibles (familia, cuidadores, profesores, psicólogo/a). Ponga fecha y hora fija para la «revisión de preocupaciones» de la semana; así el niño o niña sabe que sus dudas siempre serán escuchadas.

MI MENSAJE

Lo que quiero que sepan mamá y papá

Puedes contarlo con dibujos, con palabras o con un adulto que escriba por ti. Solo compartes lo que tú quieras.

Yo me siento mejor cuando…

Me gusta mucho cuando hacemos…

Me gustaría que supieran que…



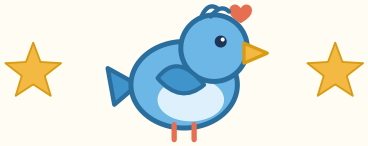
Un dibujo para el nido 1



Un dibujo para el nido 2

PARA EL ADULTO

Reciba lo que el niño o niña le entregue sin corregir ni discutir: es su forma de decir cómo está. Agradézcale con una frase como «Gracias por contármelo, me ayuda a entenderte mejor», y comente la respuesta de la manera más tranquila posible.



DIPLOMA

Cuidador/a de mis dos nidos

Se entrega con mucho cariño a

_____

por aprender que su familia cambió de forma, que no fue su culpa, que puede sentir todo lo que siente y contarlo, y que lo quieren en sus dos nidos.

_____	_____	_____
Yo	Adulto que me acompaña	Psicólogo/a

Fecha: _____ / _____ / _____

Lo más importante que me llevo

Mis papás siguen siendo mis papás. Tengo dos nidos. Puedo sentir lo que siento y contarlo. Mis rutinas y mis cosas importantes siguen. Y tengo personas grandes que me cuidan.

Lo que más me gustó de este cuaderno fue…

DESPUÉS DEL CUADERNO

Guía breve para sostener el cambio en casa

Un cuaderno abre la conversación; lo que sostiene a un niño o una niña es lo que ocurre día a día. Estas son las prácticas que más ayudan.

Lo que ayuda

Rutinas predecibles en ambos hogares: horarios de comida, sueño, tareas y rituales de buenas noches.

Un calendario visible con los días en cada hogar; avisar los cambios con tiempo.

Conversaciones cortas y frecuentes, no una sola larga. Repetir los mensajes clave.

Contacto con ambos adultos, salvo que haya riesgo, y traspasos tranquilos.

Cariño y tiempo uno a uno: 10 minutos al día de juego sin pantallas.

Cuidarse usted: el adulto regulado regula al niño o niña.

Lo que conviene evitar

Hablar mal del otro adulto o pelear delante del niño o la niña.

Pedirle que elija con quién estar o que lleve mensajes.

Usarlo como confidente o consuelo de sus penas de adulto.

Cambios bruscos e inesperados de calendario o de reglas.

Prometer lo que no se puede cumplir («vamos a vivir juntos otra vez», «mañana viene papá»).

Mostrar solo alegría o solo pena: es sano que vea sentimientos, con calma.

Señales para pedir ayuda profesional

Tristeza o rabia intensa que no baja tras varias semanas; pesadillas o terrores nocturnos persistentes; miedo intenso a separarse o a ir al colegio; agresividad marcada; pérdida de habilidades ya aprendidas por mucho tiempo (control de esfínteres, lenguaje); dejar de jugar o de comer; molestias físicas frecuentes sin causa médica; o cualquier situación de riesgo o violencia en casa.

Si necesita ayuda ahora

En Chile: **Salud Responde 600 360 7777, opción 2** (orientación en salud mental, 24 h); ***4141** (prevención del suicidio, gratuita desde celular, 24 h); **Fono Niños 147** (Carabineros, gratuito, para niños, niñas y adolescentes que sufran amenazas o vulneración de derechos); **131** (SAMU, emergencias médicas).

Este material es un apoyo psicoeducativo y no reemplaza la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la salud mental.

Mi espacio libre

Dibuja, pega, garabatea o escribe lo que quieras. Este espacio es solo tuyo.