

# ¡No te quedes estancado!

10 cosas que debes hacer para mantenerte sano y salvo durante la pandemia

Bonnie  
Zucker,  
PsyD



Traducido por  
Samantha G. Rodriguez

## Querido lector

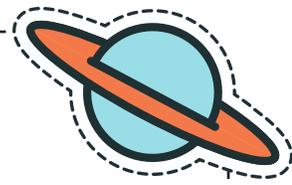
Los psicólogos de aquí de la Asociación Americana de Psicología (APA) y de *Magination Press* queremos ayudarte a que salgas de este momento de incertidumbre y cambio tan estresante. La parte emocional de sufrir la pandemia del COVID-19 es nuestro enfoque. Sabemos que todo lo que era familiar y predecible sobre tu vida ha cambiado temporalmente, y aunque cada persona y cada familia tendrá una experiencia diferente, es difícil para todos de una manera u otra. Hay pérdidas, incertidumbres y muchas cosas a las cuales debemos ajustarnos y todas estas cosas pueden provocar muchos sentimientos encontrados. Los sentimientos nunca son buenos o malos, simplemente son y expresarlos puede ayudar mucho. Es importante dejarle saber a tu familia, amigos y hasta a tus maestros cómo te sientes. No es bueno que se queden dentro. Si te encuentras luchando con tus sentimientos pide ayuda. Pedir ayuda es un signo que muestra sabiduría, madurez y fortaleza.

¡La buena noticia es que hay una manera de afrontar todo por lo que estás pasando! Algunos estudios nos han mostrado todo lo que tiene que ver con maneras saludables de afrontamientos. Recuerda que las pandemias tienen una fecha de inicio y una fecha de caducidad. No perdurarán para siempre y es muy importante recordar que esta situación es sólo temporal. En el futuro mirarás al pasado y no se sentirá como se siente en estos momentos. Pero por ahora, es importante que aprendas a cómo manejar este tiempo y todas las cosas que estás sintiendo.

A continuación, tenemos 10 hojas de ejercicios que te ayudarán a superar esta situación y te ayudarán a que ¡no te quedes estancado! Encuentra las que más te llamen la atención y las que mejor te van a ayudar o complétalas todas, la decisión es totalmente tuya. Si te sientes a gusto haciéndolo y con el permiso de tus padres, nos encantaría que compartas tus actividades y nos etiquetes en las redes sociales. Nos puedes encontrar en *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* y *Pinterest* con el nombre de @MaginationPress.

Esperamos que esto te beneficie. Estamos pensando en ti y te mandamos nuestros más sinceros deseos.

**Atentamente,**  
***Magination Press***



# 10 cosas que tienes que hacer

- 1: El manejo del estrés en momentos difíciles
- 2: Enfrenta tus emociones
- 3: Desarrolla una mentalidad de crecimiento
- 4: Bingo en cuarentena
- 5: Tratando con sentimientos de tristeza, pérdida y dolor
- 6: Remediar el aburrimiento
- 7: El manejo de la ansiedad y la preocupación
- 8: Estar agradecido
- 9: Cultivando la creatividad
- 10: Aprender cómo encontrar la felicidad y superar el estancamiento



## El manejo del estrés en momentos difíciles

Estos momentos son estresantes para decir poco. Incluso, si no sientes mucho estrés o sientes mucho menos estrés debido a que te ponen menos tareas en la escuela o haces menos actividades extracurriculares, sigues rodeado de estrés. Puedes notar a tus padres o hermanos sentirse muy estresados. Quizás estén peleando más o comportándose más irritables. El perderse de las cosas que esperabas con ansias, lo que te cambia las expectativas, es estresante. Muchos estudiantes se están perdiendo de sus graduaciones, de sus ceremonias de promoción, de sus bailes de graduación, de su tiempo con amigos y su tiempo de jugar con su equipo de deportes. Puede que este sea tu último año en tu escuela o tu último año con tu maestro favorito y estás perdiendo la oportunidad de procesarlo todo. Tal vez nunca pudiste participar de tu obra de teatro de la escuela por la cual tanto ensayabas o todos tus torneos de fútbol fueron cancelados. El extrañar ver a tus amigos en persona, extrañar a tus maestros y cómo te sentías estando en la escuela: todo eso produce estrés. Estas son pérdidas y cosas fuera de nuestro control y esto nos provoca estrés.

Existen algunas maneras claves de manejar el estrés y afrontar los cambios.

**En primer lugar**, enfócate en las cuatro partes para el bienestar (estas son cosas que probablemente ya hayas escuchado, pero tal vez ahora tengas tiempo para hacerlas):

- **Dormir:** la mayoría de los adolescentes no obtienen la cantidad adecuada de sueño y necesitan entre 9 a 9 horas y media.
- **Nutrición:** comer comidas sanas (piensa en frutas, vegetales y frijoles)
- **Hacer ejercicios:** hacer ejercicios cardiovasculares por 30 a 45 minutos todos los días
- **Relajación:** date tiempo para relajarte y sentirte restaurado

**En segundo lugar**, enfócate en lo que puedas controlar y no en lo que no puedas. Por ejemplo, tienes control de tus actitudes, tus pensamientos y tus acciones. Tienes el control de cómo pasas el tiempo. Puedes tomarte este tiempo para ser más creativo y encontrar nuevas pasiones e intereses.

**En tercer lugar**, lo más importante que debes recordar es que esto se trata de adaptarse. Aquellos que se adaptan bien terminarán sintiéndose mejor y viviendo mejor. Ser flexible en la forma en que estás pensando y reduciendo tus expectativas te ayudará a estar más adaptado a esta situación. Pregúntate: ¿En qué pensaría alguien que es flexible ante la situación? ¿Qué harían? Ahora que has aprendido un poco sobre cómo manejar el estrés, ¿En qué cosa te enfocarías más?

¿Tal vez sea en dormir más, hacer más ejercicios, aprender a meditar?

Escribe esta meta aquí: \_\_\_\_\_

Por cierto, la relajación y la meditación son como magia. Nadie nunca se arrepiente de tomarse su tiempo para relajarse y despejar la mente de todo pensamiento. Existen muchas aplicaciones que sirven para esto, una favorita y que es totalmente gratis se llama “Insight Timer,” cuenta con miles y miles de grabaciones de las cuales puedes escuchar y encontrar la que mejor te funcione.

Por último, ¿sabías que si te monitoreas (o sea, mantienes un control) tus probabilidades de cumplir tu meta aumentan en un 50%? Crear una forma de medir tu progreso es clave. Puedes usar esta tabla o puedes imprimir un calendario en línea y utilizar pequeños checks o estrellitas para mantenerte al tanto de tu progreso. Por ejemplo, si tu meta es hacer más ejercicios, ponte un check por cada día que hiciste ejercicio.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



Durante esta pandemia:

¿Qué hay de diferente ahora? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo mismo? \_\_\_\_\_

¿Hay algo bueno diferente (ej. compartes más tiempo en familia o puedes dormir hasta tarde la mayor parte del tiempo)? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te molesta de ahora? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más extrañas? \_\_\_\_\_

Si te sientes estresado, ¿en qué parte del cuerpo lo sientes? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la peor parte de quedarte dentro? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la mejor parte de quedarte dentro? \_\_\_\_\_

¿Qué extrañas ver? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la cosa que más estás viendo? \_\_\_\_\_

¿Cuál es el primer lugar que irás una vez que abran todo? \_\_\_\_\_

¿Cuál será el primer restaurante que visites? \_\_\_\_\_

¿A qué le temes? \_\_\_\_\_

¿Quién o qué te hace sentir entendido? \_\_\_\_\_

# 3

## Desarrolla una mentalidad de crecimiento

¿Alguna vez has escuchado el término “actitud mental”? La psicóloga Carol Dweck investigó este término y descubrió que hay dos tipos de actitudes mentales: mentalidad de crecimiento y mentalidad fija. Una mentalidad de crecimiento conlleva a los mejores resultados. Cuando tienes este tipo de mentalidad crees que puedes volverte más inteligente o mejorar en algo

poniendo de tu parte, esforzándote y manteniendo la constancia. Cuando piensas de esta forma no te das por vencido tan fácil, sigues intentándolo. Todo se trata de mejorar y creer en ti mismo. Lo opuesto a esto es tener una mentalidad fija, lo cual se trata de ver las cosas desde un sólo punto de vista: eres bueno en matemáticas o no lo eres, o eres o no eres talentoso en arte. Cuando alguien piensa de esta manera no ve el punto de esforzarse o seguir intentándolo.

Adoptar una mentalidad de crecimiento puede ayudarte a sobrellevar esta difícil situación durante la pandemia. Tener esta mentalidad es casi como tener a una animadora al lado que te dice “¡puedes hacerlo!”. Te permite ver que existen infinitas posibilidades para crecer.

¿Puedes pensar en algo que te ha costado hacer o ha sido difícil de dominar?

---

---

Teniendo una mentalidad de crecimiento, ¿cómo podrías pensar sobre ese algo de una manera diferente? ¿y qué podrías hacer para cambiarlo?

---

---

¿Hay algo más ahora que te gustaría cambiar que esté bajo tu control? Si es así, ¿qué puedes hacer para cambiarlo? Si tuvieras una mentalidad de crecimiento, ¿cómo pensarías sobre ello?

---

---

Si no puedes pensar en algo en específico, ¿qué puedes hacer para no perder el ritmo de tu vida?

¿Puedes encontrar un rompecabezas gigante o complicado o tratar de aprender algo que piensas que sería difícil? Utiliza este tiempo para descubrir cómo tener una mentalidad de crecimiento. Si lo logras, ¡terminarás siendo más resistente una vez que la pandemia acabe!

## Bingo en cuarentena

Indicaciones: Haz bingo completando todas las actividades que se encuentran en una línea horizontal, vertical o diagonal. ¡Anima a más personas en tu hogar a que jueguen contigo!

4

Noche de juegos en familia	Envíale una tarjeta o mándale un texto gracioso a un amigo	Ejercita los brazos por 10 minutos	Lee un capítulo de un libro	Come 5 frutas o vegetales diferentes hoy
Crea un proyecto de arte	Apréndete cada una de las capitales de los 50 estados	Cámbiate sin tener ninguna razón en especial	Escucha una pista de relajación en la app de <i>Insight Timer</i>	Apréndete un nuevo baile
Haz un <i>tour</i> virtual de un museo	Envíale un <i>email</i> o un mensaje de agradecimiento a tu maestro	<b>ESPACIO LIBRE</b>	Investiga o haz una lista de todos los equipos de deportes del estado que elijas	Ve por una caminata familiar
Apréndete de memoria una canción de rap	Practica 3 poses de yoga	Entretente viendo videos de animales divertidos en familia	Arma un rompecabezas	Haz un quehacer sin tener que ser mandado
Ayuda a preparar la cena	Explora afuera y averigua qué tipo de árbol es el que está afuera	Crea un <i>collage</i> para un amigo	Da 50 saltos de tijeras	Organiza tu closet

### Algunas ideas para visitas a museos virtuales:

**Museu Picasso (Barcelona, España):** <http://www.bcn.cat/museupicasso/en/museum/presentation.html>

**Museo de Salvador Dalí (Figueras, España):** <https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueras/visita-virtual.php/>

**The Museum of Flight (museo del vuelo) (Seattle, Washington):** <https://museumofflight.org/Explore-The-Museum/Virtual-Museum-Online>

**National Women's History Museum (museo nacional de historia de la mujer) (Alexandria, Virginia):** <https://www.womenshistory.org/womens-history/online-exhibitswomens-history/online-exhibits>

# 5

## Tratando con sentimientos de tristeza, pérdida y dolor

La segunda actividad te brindó la oportunidad de sacar todos tus sentimientos. Es posible que hayas expresado tristeza causada por todas las pérdidas que estás experimentando debido a esta pandemia. Esta actividad es específicamente para procesar los sentimientos de pérdida y dolor. A diferencia de cuando tienes una pérdida personal, en este momento, todo el mundo a tu alrededor tiene una sensación de pérdida por todo lo que se está extrañando. Está la pérdida de una rutina normal, más la pérdida de todas las cosas que estabas esperando que pasaran. Las cosas que sentías que eran predecibles ahora están cambiando.

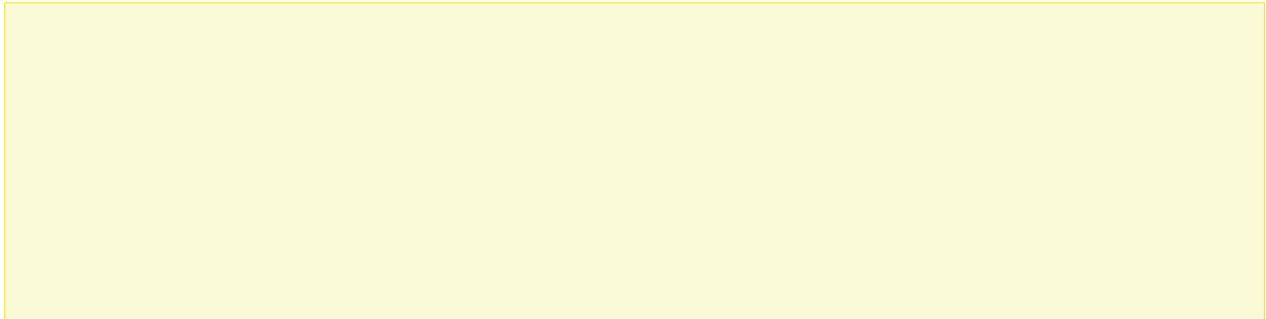
La aflicción es una reacción normal a la pérdida. Lidar con sentimientos de pérdida y atravesar por dolor implica entender sus sentimientos, dándole a tus sentimientos el espacio que necesitan y luego seguir adelante para adaptarse: en este caso, adaptarse a la nueva normalidad. Puede sentirse abrumador a veces y como si requiriera de mucho trabajo para adaptarse. Cuando vuelvas a la escuela y a lugares públicos, posiblemente te pongas una mascarilla y necesitarás lavarte las manos frecuentemente. Eso puede sentirse muy extraño e inquietante. Sin embargo, también puede traer una sensación de protección, ya que el usar una mascarilla y lavarse las manos está bajo tu control. Cuando estás pasando por una pérdida, es importante que te enfoques en las cosas que están bajo tu control. Otra cosa muy importante es que te enfoques en el presente. Puedes crear un mantra que te recuerdes todos los días, como por ejemplo, "En este momento me encuentro bien. En este momento todo está bien."

Las pérdidas por las que estás pasando son reales y significan mucho, sin embargo, para algunas de ellas, puede que existan maneras de minimizarlas siendo flexible y creando otra alternativa. ¿Qué puedes hacer para adaptarte a esta nueva situación y descubrir una alternativa para reconocer o celebrar un acontecimiento? Por ejemplo, si te vas a perder la celebración del fin de año en la escuela, ¿podrías tener una en casa? ¿Puedes hacer una reunión virtual con tus amigos y ver una película juntos? ¿Cómo puedes hacer que una celebración de cumpleaños en casa sea la más divertida que se haya hecho?

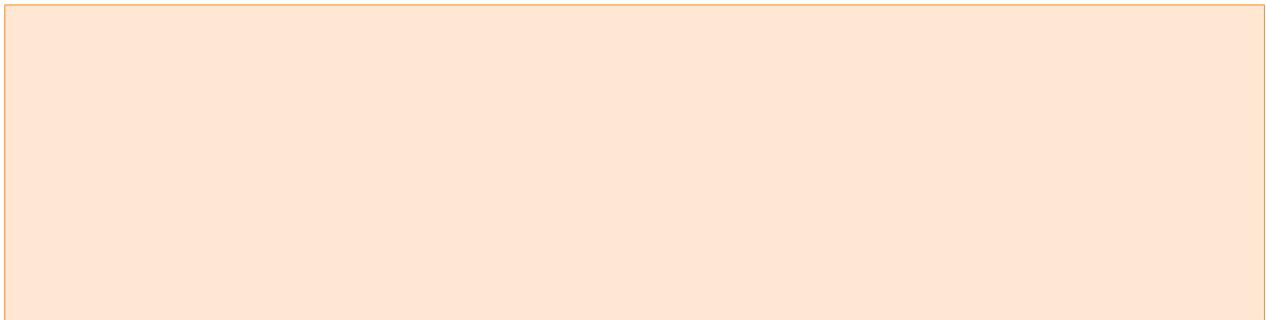


**Aquí hay una actividad que consiste en tres partes para ayudarte a superar la pérdida y el dolor:**

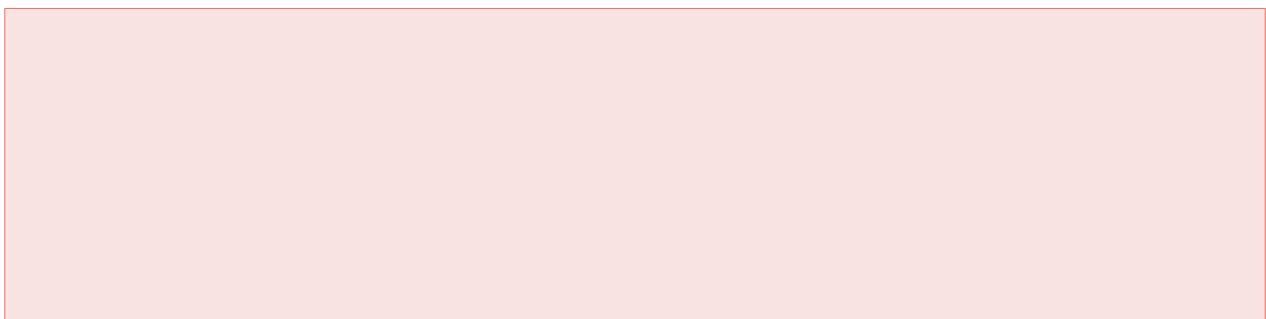
**Primero**, escribe una lista de todas las pérdidas que has tenido y que posiblemente tendrás durante la pandemia (como no poder ir de campamento este verano o ir de viaje en familia):



**Segundo**, escribe cómo te sientes. Esta es otra oportunidad para “dejar salir todo” y tratar de no dejar nada adentro. De estas pérdidas, ¿cuál se siente la más grande? ¿Cómo te hace sentir? Por ejemplo, puedes sentirte triste, desesperanzado o enojado.



**Tercero**, ¿qué puedes hacer para sobrellevar la situación? ¿Hay otra versión de la actividad que puedas hacer? ¿Tienes que inventar tu propio mantra? ¿Los ejercicios o la meditación te ayudarán a sentirte mejor?





## Remediar el aburrimiento

En estos momentos con todo en pausa, es fácil sentir aburrimiento. Estando en la misma casa, con la mismas personas, día y noche, se puede sentir un poco aburrido. Sin embargo, cuentas con todo el tiempo del mundo. Muchos niños y adolescentes están tan ocupados después de la escuela y durante los fines de semana que tienen poco tiempo libre. ¿Qué harías con este tiempo que acabas de encontrar y cómo harías para que cuente?

Si cuentas con un dispositivo electrónico (tv, celular, consola de juego, laptop), es fácil estar pegados a ellos todo el tiempo. Los dispositivos electrónicos son adictivos porque pueden hacer que tu cerebro libere el neurotransmisor que te hace “sentir bien” llamado dopamina. El problema es que, si estás pegado a las pantallas por mucho tiempo, esto puede liquidar tu energía, hacer que te duelan los ojos y te puede provocar problemas de atención. Entonces, limita el tiempo que pasas en tus dispositivos: tómate un descanso y sal a hacer algo más. Dedícale sólo una hora y haz algo diferente en la siguiente hora. Establece esto con tiempo para estar consciente del tiempo que pasas. ¡Tal vez tu dispositivo cuenta con un cronómetro práctico! Aquí tenemos algunas sugerencias para interrumpir el ciclo del aburrimiento (y recuerda balancear el tiempo que pasas en tus dispositivos con los momentos de descanso):

¿Cuáles son algunas actividades o pasatiempos que estás interesado en aprender? ¿Puedes referirte al Bingo en cuarentena para que tomes alguna idea, tales como visitar un museo virtual o aprenderte las 50 capitales de todos los estados. ¿Puedes interesarte más en la lectura, hacer arte o aprender yoga?

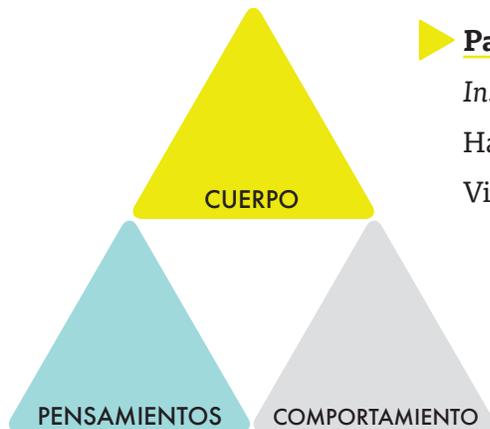
¿Qué nuevas destrezas puedes aprender en este tiempo? ¿Hay algo en lo que siempre quisiste desenvolverte o te cause curiosidad? ¿Si ya eres bueno en algún deporte, puedes leer un libro sobre ello o ver tutoriales en YouTube para mejorar tus habilidades?

¿Qué actividades puedes hacer con tu familia que harán de este tiempo algo más emocionante? ¿Puedes ir de caminata cerca del agua o tal vez caminar con tu familia por el vecindario? ¿Puedes tener un concurso de galletas para ver quién puede hornear las galletas más deliciosas? ¿Puedes ver todas las películas del Señor de los Anillos o ver La Voz juntos? Trata de tener creatividad y haz una lista de tres cosas que puedes hacer en familia:

## El manejo de la ansiedad y la preocupación

Durante una pandemia, es normal sentirse preocupado y ansioso. Además de todo el estrés y los cambios, puedes estar preocupado por ti o por un ser querido que pueda contraer el coronavirus. Puede que hayas tenido alguna dificultad con la ansiedad y la preocupación antes de la pandemia (los trastornos de ansiedad son los problemas psicológicos más comunes). De todas formas, la ansiedad se puede mejorar tratando sus tres partes:

El cuerpo, los pensamientos y los comportamientos.



▶ **Para el cuerpo:** Encuentra una aplicación, por ejemplo, *Calm* o *Insight Timer* para aprender a relajarse y a respirar tranquilamente. Hay muchísimas aplicaciones increíbles que te pueden ayudar. Vivir en el presente y ser consciente de tu cuerpo y del espacio que te rodea puede ayudarte a sentirte con los pies bien puestos sobre la tierra. Además, hacer actividades restaurativas como tomar un baño relajante o sentirte cómodo con una manta suave y leer un buen libro, realmente pueden ayudar.

▶ **Para los pensamientos:** Escribe todas tus preocupaciones. Grábalas para “externalizarlas” y para que las puedas volver a escuchar, esto ofrece una perspectiva diferente en cómo suenan. Si estás luchando todos los días con tanta preocupación hasta el punto que está interfiriendo con tu vida, haz una “grabación de preocupaciones” donde enumeras todos los pensamientos de “¿Y si...?” y reproducélos por diez minutos al día hasta que te aburras de escucharlos. Hacer esto suena contradictorio, pero el cerebro se aburre por la información que se repite una y otra vez. Piensa en un comercial que has visto miles de veces: es difícil prestarle atención, ¿no? Durante los primeros días, tu ansiedad puede subir, pero alrededor del día cuatro o cinco de escuchar, empezarás a encontrar estos pensamientos no alarmantes y aburridos.

▶ **Para el comportamiento:** La ansiedad puede que te cause evadir las cosas. Por ejemplo, si te da miedo mostrar tu cara por videoconferencia, toma el reto de empezar el video tú. O si estás nervioso de decirle hola a tu vecino, acepta el reto de darle la cara a tus miedos y di hola (manteniendo la distancia física por supuesto). La ansiedad también puede hacerte sentir como si tuvieras que hacer muchas preguntas o pedirles tranquilidad a tus padres. Cuando haces esto, puedes empeorar la ansiedad, así que toma el reto y escribe las preguntas en un papel y demora en hacerle preguntas a tus padres.

**Escribe tres cosas que harías para reducir tu ansiedad:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

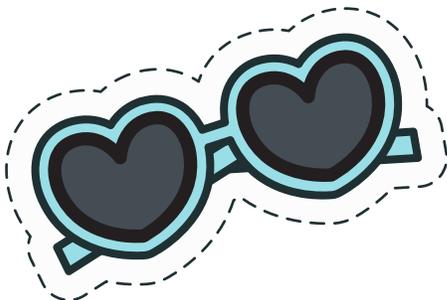


8

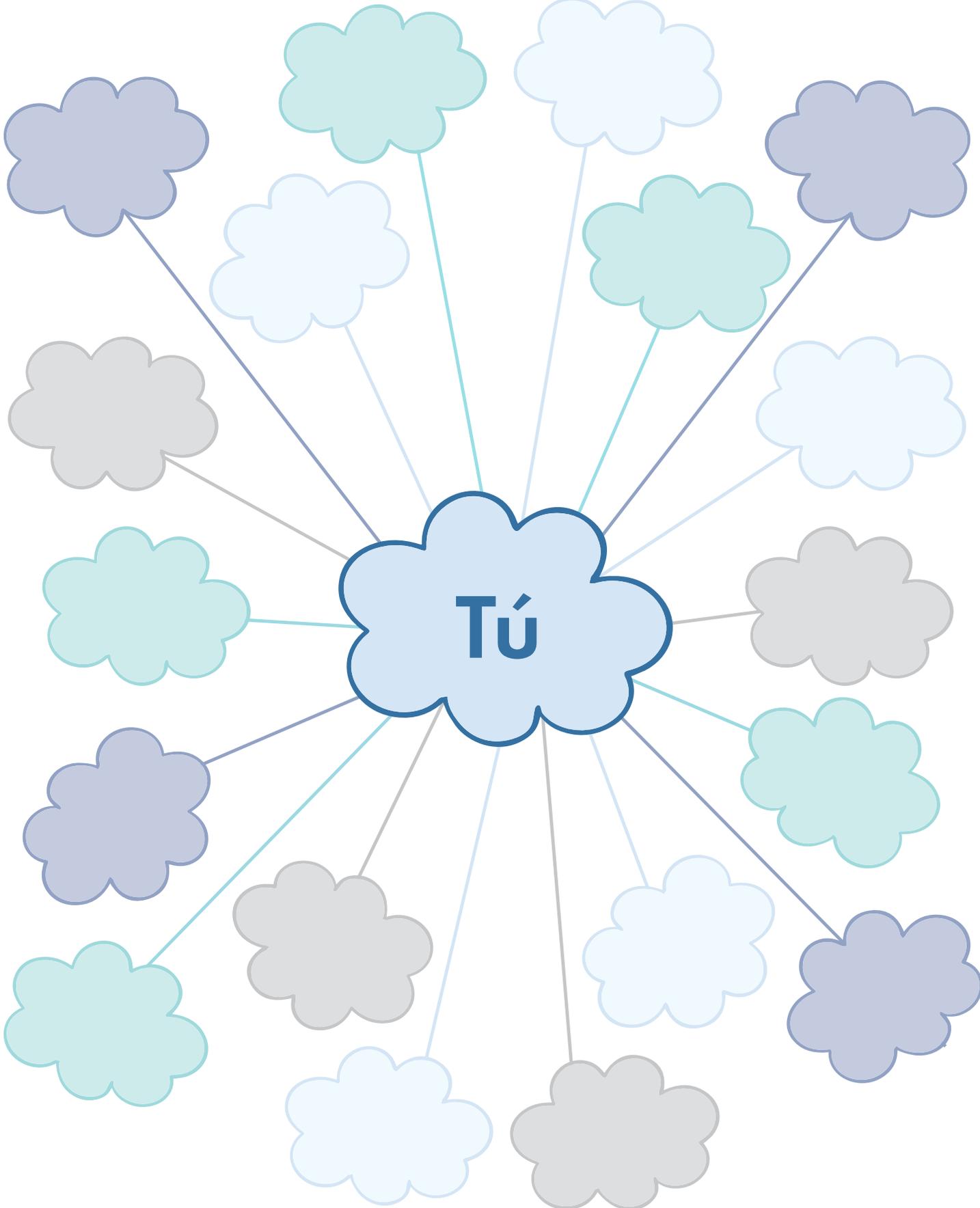
## Estar agradecido

La gratitud es un sentimiento de aprecio o de sentirse agradecido por lo que tienes o lo que estás experimentando. Puedes sentirte agradecido por las personas que amas, por las personas a las que te sientes cerca, por las que te ayudan y te enseñan. Puedes sentirte agradecido por las cosas que tienes, como una despensa llena de comida, una sudadera favorita o un dispositivo tecnológico. También puedes sentirte agradecido por la naturaleza, como la sensación de la calidez del sol en tu espalda, el sonido calmante de la lluvia o un pájaro cantando a tu alrededor. Puedes sentirte agradecido por las experiencias que has tenido. En este momento de la pandemia, puede haber cosas que no te diste cuenta de lo mucho que apreciabas antes. De esta forma puedes encontrar más gratitud.

Algunos estudios han demostrado que pasar tiempo reconociendo las cosas por las cuales estás agradecido, enfocándote en ese aprecio y teniendo en cuenta todo lo que tienes, conduce a un sentido más profundo de realización en la vida. Es lo contrario de sentirse triste y desfavorecido. Tu reto ahora es averiguar por qué estás agradecido y vivir en un estado de gratitud y no en un estado de privación. ¡Puedes hacerlo, incluso en el contexto de una pandemia!



Para guiarte, aquí tienes una Red de Gratitud para que escribas todas las cosas por las que estás agradecido. Hay 20 círculos, así que trata de identificar 20 cosas, personas, lugares, experiencias, cualidades y cosas por el estilo que te sientas agradecido. ¡Estamos agradecidos que te estés tomando el tiempo de reflexionar y hacer esta actividad!



9

## Cultivando la creatividad

Tal vez ya seas una persona creativa o quizás quieras ser más creativo.

Es muy fácil quedarse estancado en una rutina de hacer siempre las mismas cosas. Ahora que tu rutina ha cambiado temporalmente, existe la oportunidad para aprovechar tu creatividad. Esta página es sobre cultivar la creatividad. Tal vez ya hayas escrito algunas ideas de cómo ser más

creativo debajo de la sección “Desterrando el aburrimiento,” pero pensemos en más ideas de cómo ser creativos.

Hay muchas maneras de ser creativos: haciendo arte, escribiendo, coreografiando un baile, haciendo videos interesantes de *TikTok* o haciendo cortometrajes, maquillándote o reorganizando tu cuarto. Ser creativo también significa crear nuevas soluciones a los problemas, romper la rutina y hacer algo nuevo o diferente o llegar con un nuevo ángulo para ver las cosas. Hay infinitas posibilidades para ser creativos.

Piensa en lo que más te interesa hacer para cultivar tu propia creatividad, ¿qué despertará alegría en ti? y enumera tus ideas aquí en estas nubes de la creatividad:



## Aprender cómo encontrar la felicidad y superar el estancamiento



El permanecer sanos y salvos es el objetivo principal de esta pandemia.

Aprender a manejar tus emociones y enfocarte en lo que puedes controlar es otro objetivo principal. Pero existe un tercer objetivo y ese es el aprender a ser felices y progresar en este tiempo. Te debes dar permiso para ser feliz y encontrar maneras de sentir alegría y paz. Hay una gran cita (de un autor desconocido) que se refiere a la paz: "Paz. No significa estar en un lugar donde no haya ruido, problemas o trabajo duro. Significa estar en medio de esas cosas y seguir con una calma en el corazón." De esto se trata el progreso: de ser resistente y prosperar cuando uno pasa por un momento difícil.

¿Cómo puedes permanecer positivo durante este tiempo? ¿Qué puedes hacer para sentir alegría y felicidad? ¿Cómo puedes encontrar maneras de celebrar el estar vivo? Estas son preguntas que debes considerar. También puedes preguntarte, "¿qué pensaría una persona positiva sobre esto?" o "¿qué haría alguien que ve las cosas con una actitud positiva en esta situación?"

- Haz una lista de algo por lo que sientas negatividad

---

---

---

- Ahora escribe cómo puedes pensar en ello de manera diferente y qué puedes hacer al respecto:

---

---

---

- Haz una lista de tres cosas que han salido bien hoy:

---

---

---

- Enumera tres cosas por la cual estás ansioso:

---

---

---

Otras ideas que fomentan la felicidad:

- Establecer una meta pequeña y cumplirla
- Organizar una celebración para tu familia y hacer que sea especial
- Ejercitarse
- Meditar
- Leer tu libro favorito o ver tu película favorita
- Escuchar música y bailar
- Expresar gratitud por los demás: coméntales qué aprecias de ellos
- Hacer algo bueno o útil para alguien más
- Pasar tiempo haciendo algo que te encante hacer
- Usar declaraciones positivas en ti mismo como, "Puedo manejar esto" y "¡Lo tengo!"

ESPACIO  
LIBRE

Escribe o dibuja lo que quieras!



ESPACIO  
LIBRE

Escribe o dibuja lo que quieras

**Bonnie Zucker, PsyD**, (estudios avanzados en psicología), es una psicóloga autorizada que cuenta con una práctica privada. Se especializa en el tratamiento de trastornos de ansiedad y es la autora de los libros *Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death*, *Anxiety-Free Kids*, *Take Control of OCD*, *Parenting Kids With OCD*, y coautora de *Resilience Builder Program for Children & Adolescents* y de dos CDs de relajación. Vive en Bethesda, en el estado de Maryland.

Visita [bonniezuckerandassociates.com](http://bonniezuckerandassociates.com)

**Magination Press** es la marca de libros infantiles de la Asociación Americana de Psicología (APA). La APA trabaja para promover la psicología como ciencia y profesión y como medio para promover la salud y el bienestar humano. Los libros de *Magination Press* asisten a los lectores jóvenes y a sus padres y cuidadores para facilitar un poco más la navegación de los desafíos de la vida. Es el poder combinado de la psicología y de la literatura lo que hace que un libro de *Magination Press* sea especial.

Visita [maginationpress.org](http://maginationpress.org)

    @MaginationPress



Derechos © 2020 por Magination Press, una imprenta de la Asociación Americana de Psicología. Todos los derechos reservados. Salvo lo permitido por la Ley de Derecho de Autor de los Estados Unidos de 1976 (*United States Copyright Act*). Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida de ninguna forma o por ningún medio o almacenada en una base de datos o sistema de recuperación sin el permiso previo por escrito del editor. Se concede permiso para descargar, imprimir o reproducir sólo para uso personal, educativo y no comercial.

**Magination Press** es una marca registrada de la APA.

**Ordene libros** en la página web: [maginationpress.org](http://maginationpress.org) o llame al 1-800-374-2721.

e-ISBN: 978-1-4338-3624-4

Diseño hecho por Rachel Ross

Vector de etiqueta creado por *freepik*- <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/label>  
Vector manual creado por *freepik*- <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/hand>