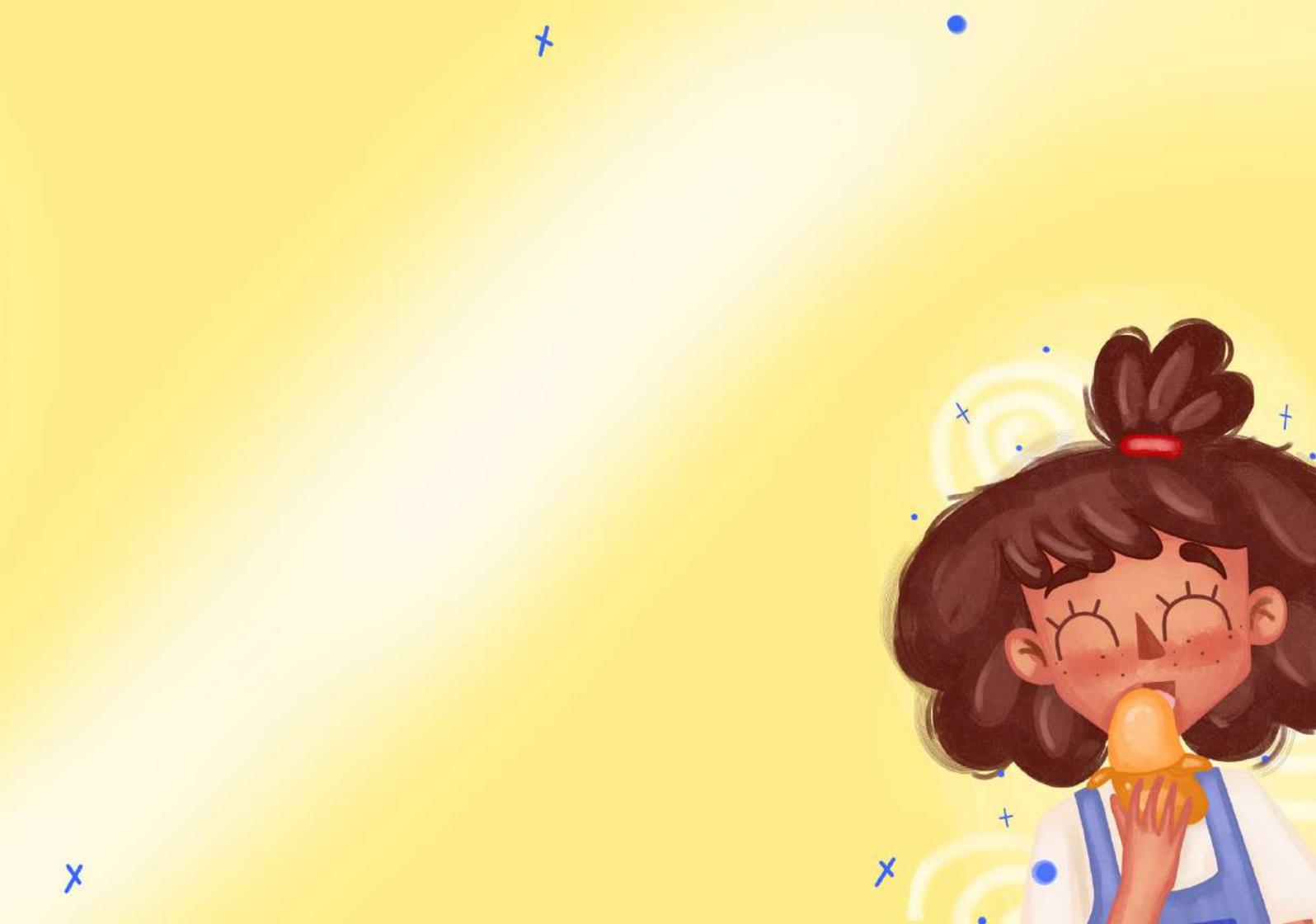


El Nudo de Lili

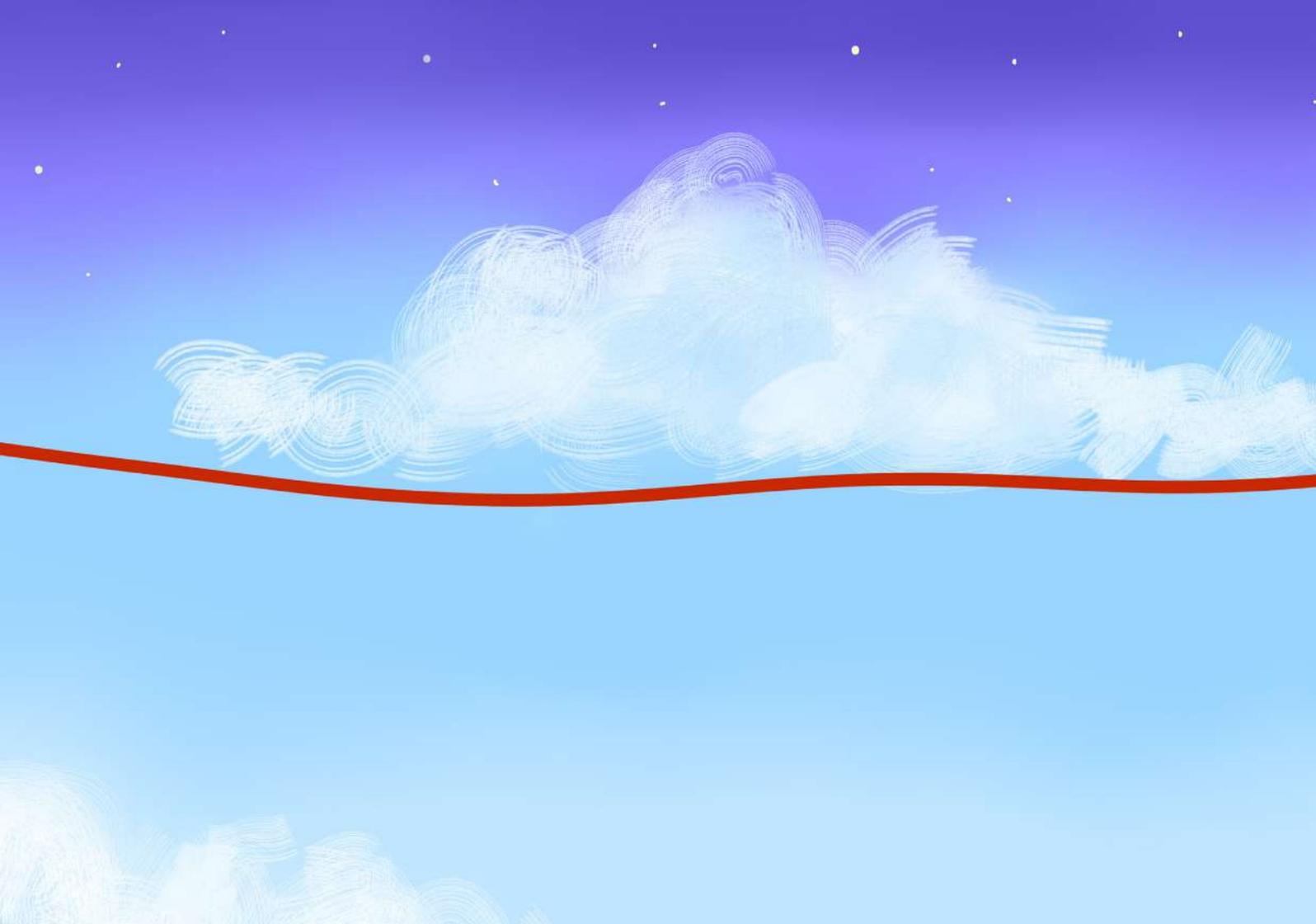


Esta es una publicación de la Asociación Puntos de Encuentro, en el marco del Programa
“Mi escuela, un lugar seguro”.
Marzo, 2022.











A veces siento un nudo en el estómago. Es más pequeño cuando hablo de cómo me fue en el día con mi mamá o con mi abuelito. A veces, estoy tan distraída jugando fútbol con mis amigas, que siento que ha desaparecido. Pero cuando estoy sola en mi cuarto se extiende por todo mi cuerpo y sale de mi cabeza.

¿Te ha pasado?

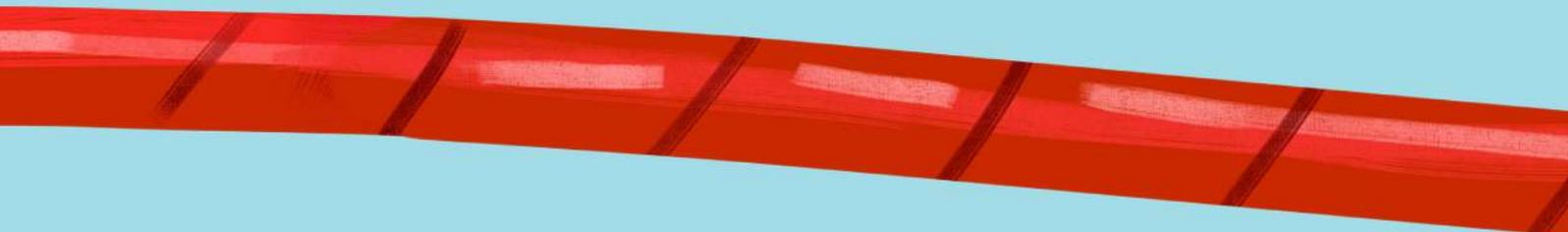


Con mi profe, Susana y Pedrito puedo hablarlo.
Cuando me escuchan atentamente mi nudo
parece desenredarse.









Mi nudo me hace sentir triste o enojada. Sin esperanzas.
Sin ganas de comer o de jugar.



A veces lo veo tan, pero tan grande, que siento deseos de caer en un largo sueño.

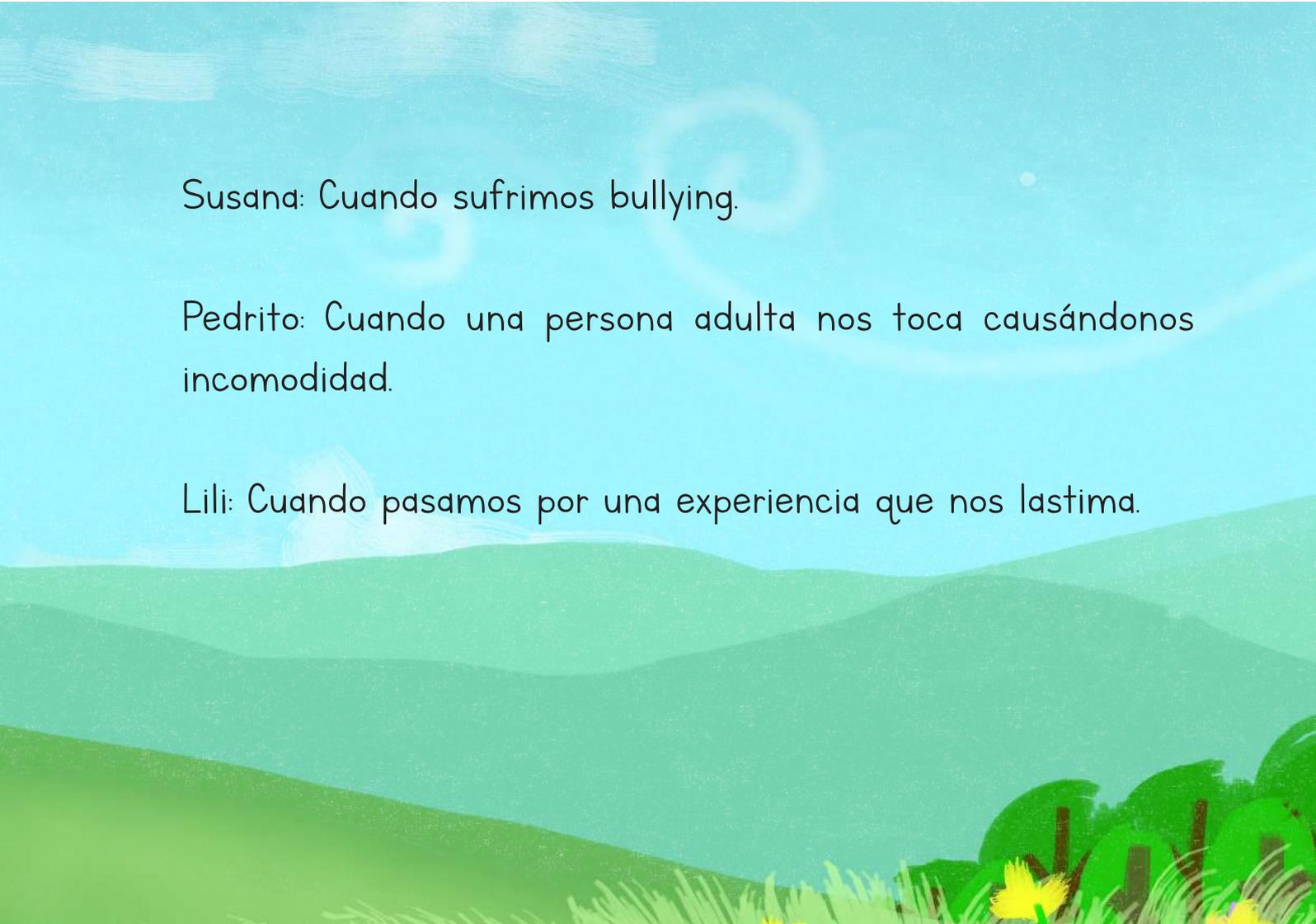
Las niñas y los niños podemos cargar con muchos nudos, de diferentes formas y tamaños.

Pueden aparecer cuando hay peleas en nuestra familia.

Cuando nos comparamos con como lucen otras personas en las redes sociales.

Cuando nos sentimos solas.





Susana: Cuando sufrimos bullying.

Pedrito: Cuando una persona adulta nos toca causándonos incomodidad.

Lili: Cuando pasamos por una experiencia que nos lastima.



Los nudos en nuestra vida son aquellas situaciones que podemos ver difíciles. Imposibles. ¡Todo un reto por desenredar!



A veces estoy cansada

... Y a veces duele menos.







Pero aunque por momentos no lo creamos,
podemos desenredar nuestro nudo y volver a
disfrutar, a estar protegidas, a querer hacer lo
que nos gusta y a sentir que tenemos un lugar
importante en la vida.







¡Podemos hacer más liviano nuestro nudo con nuestra fuerza interior y la compañía de la gente que nos quiere!



Preguntas para reflexionar:

¿De qué nos habla el cuento?

¿Conocés a niños, niñas o adolescentes que han pasado por una situación como la de Lili?

¿Por qué es importante contar con el apoyo de personas de confianza cuando nos sentimos como Lili?

¿Qué hace sentir mejor a Lili?

¿Qué le dirías a un amigo o a una amiga que pasa por una situación parecida a la de Lili?

Lili, una niña de 13 años, nos narra en primera persona su proceso emocional. Algunas experiencias por las que ha pasado y sus preocupaciones actuales la hacen sentir como si tuviera un nudo en el estómago, que luego le nubla los pensamientos. Ella se conecta con los pequeños detalles que le gustan de su vida y con quienes la quieren, la escuchan y la cuidan; lo que vuelve sus hilos y nudos más livianos.

El nudo de Lili es una publicación de Asociación Puntos de Encuentro.
Todos los derechos reservados. 2022.



FOUNDATION
FOR A JUST
SOCIETY

