



# EN RESUMEN



My Elephant Is Blue: A Book about Big, Heavy Feelings (Mi elefante Azul)

*Mi Elefante Azul: Un libro sobre emociones pesadas y enormes* de Melinda Szymanik nos presenta una historia conmovedora e imaginativa que reflexiona sobre la experiencia de vivir con tristeza, utilizando un elefante azul como metáfora de este sentimiento. La historia comienza cuando una niña se despierta y encuentra un gran elefante azul sentado sobre su pecho, dificultándole moverse, respirar o hablar. El elefante, llamado Azul, simboliza los sentimientos pesados y abrumadores de la tristeza o la depresión.

A lo largo del libro, la familia de la niña intenta varias maneras de ayudarla. Le piden que sonría al elefante. Mamá lee todos los libros sobre elefantes que puede encontrar. Papá consulta a un especialista en elefantes. Le ofrecen cosas de comer a la niña. Pero, a pesar de sus esfuerzos, Azul permanece allí, ilustrando la persistencia de algunas emociones. Finalmente, la niña y Azul se ponen de acuerdo para salir a caminar, lo que comienza a aligerar la carga de la niña y también muestra cambios positivos en Azul.

La familia continúa tratando de proporcionar actividades para que Azul se sienta mejor. Salen de paseo y cuando regresan a casa, la niña se da cuenta de que algo ha cambiado. El elefante se está volviendo rosado. Ya no ve el mundo gris o azul. La tristeza ha ido desapareciendo poco a poco.

El elefante nunca se va por completo y, aunque a veces vuelve a ser azul, la niña descubre otros colores y el amarillo es el que más le gusta.

Las ilustraciones de Vasanti Unka complementan el texto de manera hermosa, utilizando tonos intensos para que Azul represente la fluidez de las emociones, mientras que el mundo que la rodea está representado en un estilo más estructurado, con lápices de colores y acuarelas.

En general, este libro, que también está disponible en español, ofrece una mirada sensible y perspicaz sobre la depresión y la tristeza, enfatizando la importancia de comprender y apoyar a quienes experimentan estos sentimientos. El libro incluye preguntas y actividades para ayudar a la niñez a reflexionar sobre estos temas más a fondo.



THE  
PC(USA)  
STORE

DESCUBRE MÁS...

[www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides](http://www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides)

# LEE ★ ORA ★ PREGUNTA ★ JUEGA

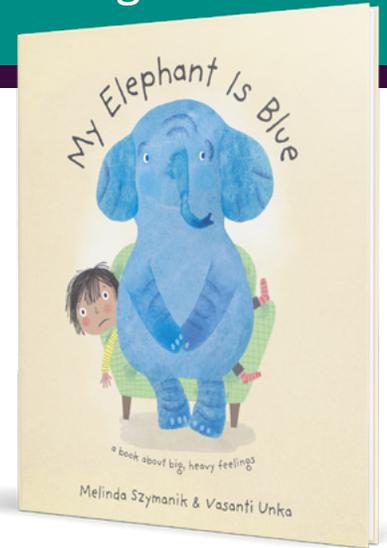
## UNA GUÍA PARA COMPARTIR HISTORIAS CON LA NIÑEZ

### My Elephant Is Blue: A Book about Big, Heavy Feelings

por Melinda Szymanik y Vasanti Unka

*Mi Elefante Azul* es un libro sobre las emociones pesadas y enormes que puede sentir la niñez y cómo algunas personas llevan estos sentimientos durante toda la vida. El libro incluye una guía que ofrece apoyo para las familias. Aunque esta historia se centra en la tristeza, el aprendizaje sobre cómo vivir con cualquier cosa que abrume a una persona (enfermedad crónica, neurodiversidad, incapacidad física o enfermedad mental) puede aplicarse a muchas situaciones y puede ayudar a la niñez a comprender cómo algunos problemas de salud mental y física persisten, aunque pueden cambiar con el tiempo.

Esta historia utiliza metáforas, y puede ser necesario que quienes sean más pequeños necesiten ayuda para conectar una emoción o experiencia que se sienta pesada con la idea del peso y el color de un elefante. Al leer la historia, tenga en cuenta que el instinto de quienes proveen cuidado es arreglar la situación. Preste atención a su necesidad de arreglar y a su capacidad de acompañar los sentimientos de su hijo o hija mientras considera cómo puede verse su familia reflejada en esta historia.



### ★ ★ CONVERSEN ★ ★

- Antes de leer la historia en familia, miren la tapa y pregúntense cómo se sienten estas emociones pesadas y enormes. ¿Cómo se podrían comparar estas emociones con tener un elefante sentado sobre cada persona?
- ¿Qué conversación tendrían con un elefante como Azul?
- ¿Qué ayudó a la niña de la historia a sentirse más liviana? ¿Qué les ayuda a sentirse más livianos/as después de pasar por emociones o experiencias pesadas?
- ¿Por qué creen que el elefante se volvió rosa y luego amarillo?
- ¿Cómo les hace sentir que al final de la historia el elefante todavía está en la vida de la niña? ¿Qué podría significar eso para las emociones y experiencias en sus vidas?
- ¿Creen que todo el mundo puede tener un elefante como Azul en nuestras vidas? ¿Por qué o por qué no?

### ★ ★ ADÉNTRENSE EN LA HISTORIA ★ ★

- Invita a tu familia a imaginar que tiene un animal que vive con ella, como Azul. Pide que hagan un dibujo de ese animal y el color que siente en ese momento. Hablen como familia sobre este animal y cuándo puede transformarse en diferentes colores o animales.
- La tristeza o la depresión a menudo son descartadas o tratan de ser solucionadas. Hablen en familia sobre por su incomodidad ante sus propios sentimientos de tristeza o los de otras personas.
- Realicen una búsqueda de imágenes en Internet escribiendo «rueda de sentimientos para niños» y elijan una imagen para reflexionar sobre los sentimientos complejos que son asociados con diferentes emociones. Anima a tu familia a usar estas y otras palabras para ayudar a identificar y detallar los sentimientos.
- Vea la película *Inside Out* (Disney/Pixar, 2015. En español «IntensaMente»). Hablen en familia sobre las emociones en la película y lo que esta enseña sobre la tristeza.

### OREN

Dios de amor, siempre estás presente sin importar cómo nos sintamos. Te sientas junto a nuestra familia en los valles más oscuros. Nos ayudas a llevar nuestras cargas. Ayúdanos a descansar con la seguridad de tu dulce presencia y que sea así para las demás personas cuando también lo necesiten. Amén.



THE  
PC(USA)  
STORE

DESCUBRE MÁS...

[www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides](http://www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides)



## VAYAN MÁS A FONDO



Los sentimientos y las emociones son parte del ser humano y algo que toda persona experimenta. A medida que los niños y niñas crecen y se desarrollan, es importante ayudarles a verbalizar y aceptar sus diversas emociones. Hazles saber que las emociones pueden parecer enormes y abrumadoras a veces, pero que también cambian incluso si continúan experimentándolas de alguna forma.

- Ayuda a tu hija o hijo a estar consciente sobre cómo pueden sentir una emoción en su cuerpo. En el libro la niña identifica la tristeza con un gran sentimiento de peso sobre su cuerpo, como si fuera un elefante sentado sobre ella.
- Comparte y clasifica tus propios sentimientos sobre experiencias para dar permiso a tu hijo o hija para compartir sus emociones sin pasar juicio.
- Haz que sus sentimientos se sientan como algo normal. Reconoce que ella o él está bien y que sus sentimientos no son buenos o malos, sino que son parte de ser humano.
- Lee o mira vídeos en YouTube o libros sobre sentimientos. Busca «libros sobre sentimientos para la niñez» para conseguir sugerencias.
- Haz una investigación para familiarizarte con los síntomas de salud mental que puedan causar preocupación, como la depresión y cómo la niñez experimenta estos síntomas.

Los salmos son poemas, oraciones y cánticos a Dios que expresan toda una gama de emociones humanas con la seguridad de que Dios nos escucha y siempre está presente en nuestras vidas.

- Lean un salmo de Salmos de asombro: Poemas del libro de cánticos escrito por Carey Wallace, traducido por Marissa Galván Valle e ilustrado por Khoa Le (Flyaway Books, 2023) o de la Biblia. Lean varias frases del salmo y conversen sobre qué sentimientos está expresando el autor y cuándo han experimentado un sentimiento parecido a ese.
- Invita a tu familia a hacer un dibujo o una pintura, o simplemente a usar colores para expresar sus sentimientos, mientras lees un salmo o una porción de él.
- Invita a tu hijo o hija a escribir una oración o escriban una en familia.

Recuerda que la tristeza es una reacción normal a las experiencias de la vida que aparece y desaparece durante períodos cortos de tiempo. Si siente que su hijo o hija tiene una tristeza que dura mucho tiempo e interfiere con su vida cotidiana, hable con su médico o con un o una profesional de la salud mental. Está bien pedir ayuda.

## MÁS PARA LEER Y HACER

**PULSE LOS ENLACES A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**

### RECURSOS DESCARGABLES ADICIONALES PARA *MY ELEPHANT IS BLUE*

- Descarga la [Guía de conversación y actividades](#) (en inglés).
- Descarga la [página para colorear](#)

### LIBROS ADICIONALES QUE RECONOCEN Y EXPLORAN LAS EMOCIONES

- [Max and the Purple Worry](#), por Kitty Black y Jess Rose
- [One Thursday Afternoon](#), por Barbara DiLorenzo
- [Simon and the Big, Bad, Angry Beasts: A Book about Anger](#), por Ian De Haes
- [Grandpa's Window](#), por Laura Gehl y Udayana Lugo
- [Sidney the Lonely Cloud](#), por Tim Hopgood
- [What in the World Is Wrong with Gisbert?](#) por Jochen Weeber y Fariba Gholizadeh

Guía escrita por Meg Elliot Rift y creada en asociación con la Iniciativa «[Around the Table](#)» de la IP (EE.UU. A.) ([pcusa.org/aroundthetable](http://pcusa.org/aroundthetable)).



THE  
PC(USA)  
STORE

DESCUBRE MÁS...

[www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides](http://www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides)