



EN RESUMEN



Max and the Purple Worry (Max y Violeta Ansiedad)

La historia gira en torno a Max, un niño que enfrenta dificultades con las matemáticas y se siente abrumado, preocupado y lleno de ansiedad. Esta ansiedad le hace dudar de sus habilidades y temer cometer errores. Violeta Ansiedad, su constante compañera, susurra inquietudes en su oído, empeorando su preocupación. Consumido por la ansiedad, Max se oculta bajo su escritorio, intentando evadir su trabajo. Este comportamiento lo lleva a la oficina de la directora, incrementando su ansiedad al pensar que está en problemas. Sus «mayores» llegan a buscarlo y conversan con él sobre la importancia de simplemente hacer lo mejor que podamos hacer. No obstante, Violeta Ansiedad insiste en que Max debe ser perfecto.

Durante la noche, Max reflexiona sobre las palabras de sus «mayores» y sus propias preocupaciones. Aunque Violeta Ansiedad continúa hablándole, él concluye que otros niños y niñas también cometen errores y el mundo no se acaba por ello. Cuando Violeta Ansiedad menciona que tendrá pesadillas, Max le promete que la cuidará. Él comprende que los errores son parte del aprendizaje y decide enfrentar sus miedos. Al día siguiente, él enfrenta su tarea de matemáticas con una actitud positiva renovada y pide ayuda cuando la necesita. Para su sorpresa, descubre que los errores no son tan catastróficos como temía. El mundo no explota, ni se acaba. Violeta Ansiedad es reemplazada por Resiliencia, que motiva a Max a persistir y esforzarse. A través de esta experiencia, Max aprende la importancia de la perseverancia y el poder de mantener una mentalidad positiva.



THE
PC(USA)
STORE

DESCUBRE MÁS...

www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides

LEE★ORA★PREGUNTA★JUEGA

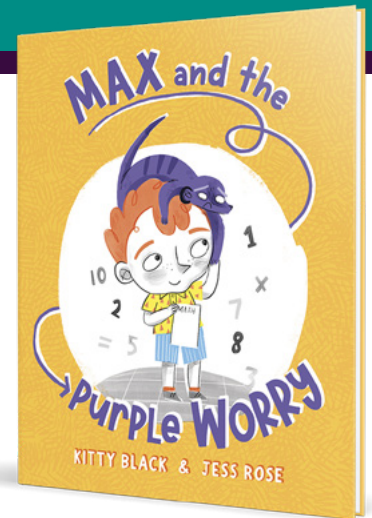
UNA GUÍA PARA COMPARTIR HISTORIAS CON LA NIÑEZ

Max and the Purple Worry

de Kitty Black y Jess Rose

Antes de leer esta historia con tu hija o hijo, te recomendamos leer la nota de la autora, Kitty Black, que se encuentra traducida en la segunda página de esta guía. Aunque a menudo se piensa que la infancia es una época libre de preocupaciones, los niños y niñas pueden experimentar emociones intensas como la preocupación, el miedo y la ansiedad, las cuales no siempre son capaces de expresar a las personas adultas en sus vidas. Este libro representa de manera divertida a dos de estas emociones: la ansiedad (simbolizada por una suricata) y la resiliencia (representada por un gato). La lectura de este libro puede ser un valioso punto de partida para dialogar sobre las emociones y cómo las personas, tanto en la infancia como en la adultez, las experimentan.

Utiliza este libro como una manera de normalizar la conversación sobre la amplia gama de emociones que experimentamos y cómo nuestros cuerpos, mentes y espíritus responden a estos sentimientos.



★ ★ CONVERSEN ★ ★

- Un difícil problema de matemáticas hizo que Max deseara poder escapar. ¿Cuándo has sentido lo mismo?
- A medida que avanza la historia, la preocupación comienza a desvanecerse y finalmente desaparece. ¿Qué pudo haber causado esto?
- Con niños y niñas de menos edad: Las preocupaciones de Max hacían que su estómago se revolviera como una lavadora. ¿Cómo reacciona tu cuerpo a emociones fuertes como la preocupación, la alegría o el miedo?
- Con niñas y niños de más edad: La ansiedad de Max siempre parece encontrar cosas nuevas que podrían salir mal. Aun cuando a Max se le ocurrieron algunas buenas estrategias, Ansiedad encontró una razón por la cual no funcionarían. Piensa en un momento en el que una gran emoción que sentiste actuó como lo hizo Ansiedad. ¿Cómo superaste esas emociones «fuertes» dentro de tu mente? ¿Qué emoción reemplazó a la fuerte?

★ ★ ADÉNTRENSE EN LA HISTORIA ★ ★

- Es probable que las palabras *ansiedad* o *preocupación* sean probablemente familiares para la mayoría de los niños y niñas, pero la palabra *resiliencia* puede no serlo. Conversen sobre lo que significa resiliencia, pensando en familia en situaciones (pasadas o presentes) en las que hayan visto a personas mostrar resiliencia. Celebren esos momentos y anima a tu hijo o hija a buscar oportunidades para ser resiliente a medida que surjan los desafíos en su vida.
- Max tenía Violeta Ansiedad, una suricata de rayas moradas y, cerca del final del libro, tuvo a Resiliencia, un gato morado. Usen materiales de arte, para invitar a cada persona en su hogar a que cree un personaje que represente una o más emociones que experimentan con frecuencia (idealmente tanto positivas como desafiantes). Compartan sus personajes, incluyendo un nombre para describirlos.
- Hablen en familia sobre lo que significa la frase «simplemente haz lo mejor que puedas», compartiendo tus experiencias sobre cómo es dar lo mejor de ti.

OREN

Dios de amor, gracias porque siempre estás presente; cuando estamos felices o tristes, en preocupación o alegría. Ayúdanos a recordar que tu presencia en nuestras vidas nos fortalece y que no tenemos que ser perfectos/as. Solo tenemos que hacer nuestro mejor esfuerzo. Amén.



THE
PC(USA)
STORE

DESCUBRE MÁS...

www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides



VAYAN MÁS A FONDO



Esta historia narra las vivencias de un niño que enfrenta emociones intensas en su búsqueda de resiliencia. Todo el mundo, en algún momento, experimenta emociones difíciles o abrumadoras, ya sean preocupaciones cotidianas o ansiedades más profundas. La ansiedad es el segundo trastorno de salud mental más comúnmente diagnosticado en niños y niñas de 3 a 17 años, afectando a casi el 10 por ciento de la niñez según datos del CDC (<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>). Hablar abiertamente sobre la ansiedad, compartir estrategias para trabajarla y ofrecer apoyo son cosas esenciales, independientemente de si el niño o niña tiene un diagnóstico oficial. Si te preocupa el nivel de ansiedad de tu hijo o hija, siempre es adecuado consultar a tu pediatra, consejero/a escolar o cualquier otro profesional.

Aunque el libro se titula *Max and the Purple Worry*, la ansiedad no prevalece al final. Observamos cómo la ansiedad se disipa y, en su lugar, surge la resiliencia. A continuación, ofrecemos algunas sugerencias para ir más a fondo sobre cómo ayudar a los niños y niñas a superar la ansiedad y la preocupación y encontrar su propia resiliencia.

- Lean como familia algunos versículos de la Biblia que ofrecen seguridad ante la ansiedad. Algunas sugerencias son: Isaías 41,10; Mateo 6,25-34; y Filipenses 4,4-7.
- La película de Disney/Pixar *Inside Out (Intensa-Mente)* es otra historia que representa las emociones de una niña. Considera ver esta película con tu familia y analiza cómo las emociones de Riley trabajaron juntas para ayudarla a adaptarse a un nuevo hogar en una nueva ciudad.
- Introduce prácticas como técnicas de anclaje o estabilización emocional, meditación, yoga, respiración profunda o herramientas sensoriales para brindarle a su hijo o hija un conjunto de estrategias a las que recurrir en momentos de ansiedad.
- Busquen algunos de los muchos recursos sobre cómo criar niñas y niños resilientes, incluyendo artículos, vídeos de YouTube, libros y más. Visiten su biblioteca local o hagan una búsqueda en Internet para obtener más información.

MÁS PARA LEER Y HACER

PULSE LOS ENLACES A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

RECURSOS DESCARGABLES ADICIONALES PARA *MAX AND THE PURPLE WORRY*

- Descargue la [Guía de conversación y actividades](#)

ADDITIONAL BOOKS THAT ACKNOWLEDGE & EXPLORE EMOTIONS

- [My Elephant Is Blue: A Book about Big, Heavy Feelings](#), de Melinda Szymanik y Vasanti Unka. Hay una versión en español titulada *Mi elefante Azul: Un libro sobre emociones pesadas y enormes*.
- [One Thursday Afternoon](#), de Barbara DiLorenzo
- [Simon and the Big, Bad, Angry Beasts: A Book about Anger](#), de Ian De Haes
- [Grandpa's Window](#), de Laura Gehl y Udayana Lugo
- [Sidney the Lonely Cloud](#), de Tim Hopgood
- [What in the World Is Wrong with Gisbert?](#) de Jochen Weeber y Fariba Gholizadeh

Guía escrita por Becky D'Angelo-Veitch y creada en asociación con la Iniciativa «[Around the Table](#)» de la IP (EE.UU. A.) (pcusa.org/aroundthetable).



THE
PC(USA)
STORE

DESCUBRE MÁS...

www.pcusastore.com/FlyawayBooksGuides