




Commissioned by
 KAISER PERMANENTE®



Nombre: _____

EMPATIA

COMPARTE TU HISTORIA

¿Cual es tu historia? Dibuja o escribe sobre tu experiencia en Cuarentena.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or write their story. The box occupies most of the lower half of the page. In the bottom right corner, there is a faint, light gray illustration of a hand reaching out, which is partially cut off by the edge of the page.

EMPATIA

¿Cómo me sentiría ...

¿Si Sam no fuera asignado a la misma clase que su mejor amigo?

¿Cómo crees que se siente? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Sam a sentirse mejor?

¿Si Jennifer perdió a su gat?

¿Cómo crees que se siente ella? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Jennifer a sentirse mejor?

¿Si los padres de Michael están trabajando todo el tiempo?

¿Cómo crees que se siente? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Michael a sentirse mejor?

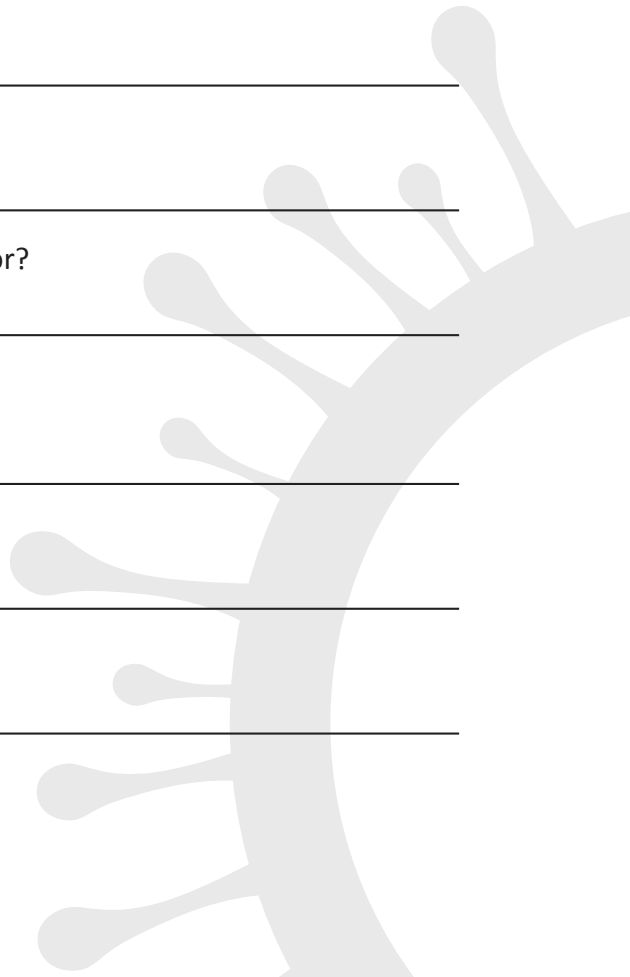
¿Si Shari se cayó de su bicicleta y todos se rieron de ella?

¿Cómo crees que se siente? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Shari a sentirse mejor?



¿Si el hermano de Charlie rompió su juego a propósito?

¿Cómo crees que se siente? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Charlie a sentirse mejor?

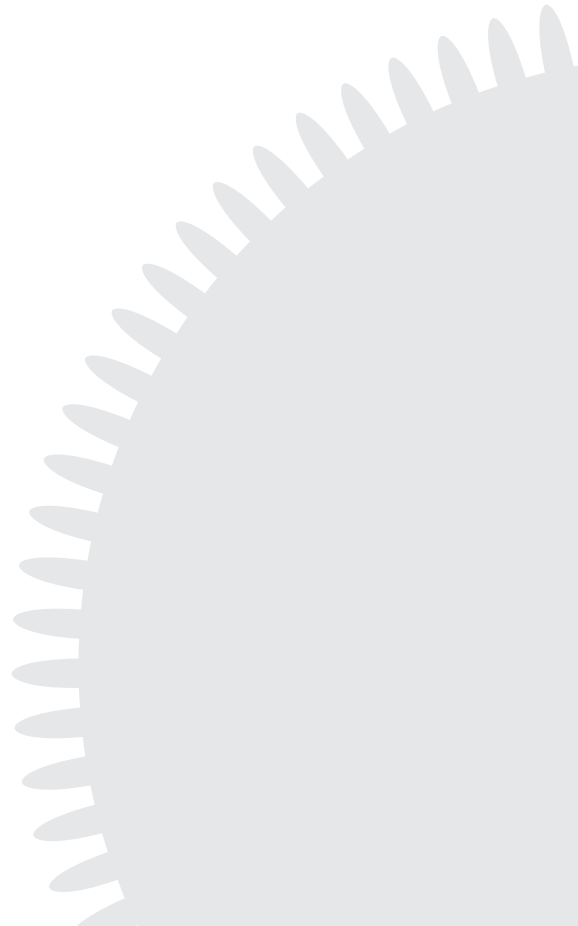
¿Si Mary tuviera que levantarse más temprano para una cita?

¿Cómo crees que se siente ella? _____

¿Alguna vez te has sentido así? SI NO

Si te sentiste así, ¿qué te ayudó a sentirte mejor? _____

¿Qué puede decir o hacer para ayudar a Mary a sentirse mejor?



REFLEXIÓN:

¿Cómo fue imaginar cómo se sentirían los demás?

¿Cómo te sientes cuando sabes que alguien te está escuchando atentamente?

¿Por qué crees que es importante dejar que otros terminen de hablar antes de compartir tu historia?

¿Cómo podrías apoyar a un amigo que comparte su historia de cuarentena? ¿A dónde debe acudir en busca de ayuda si la historia es un poco molesta?

