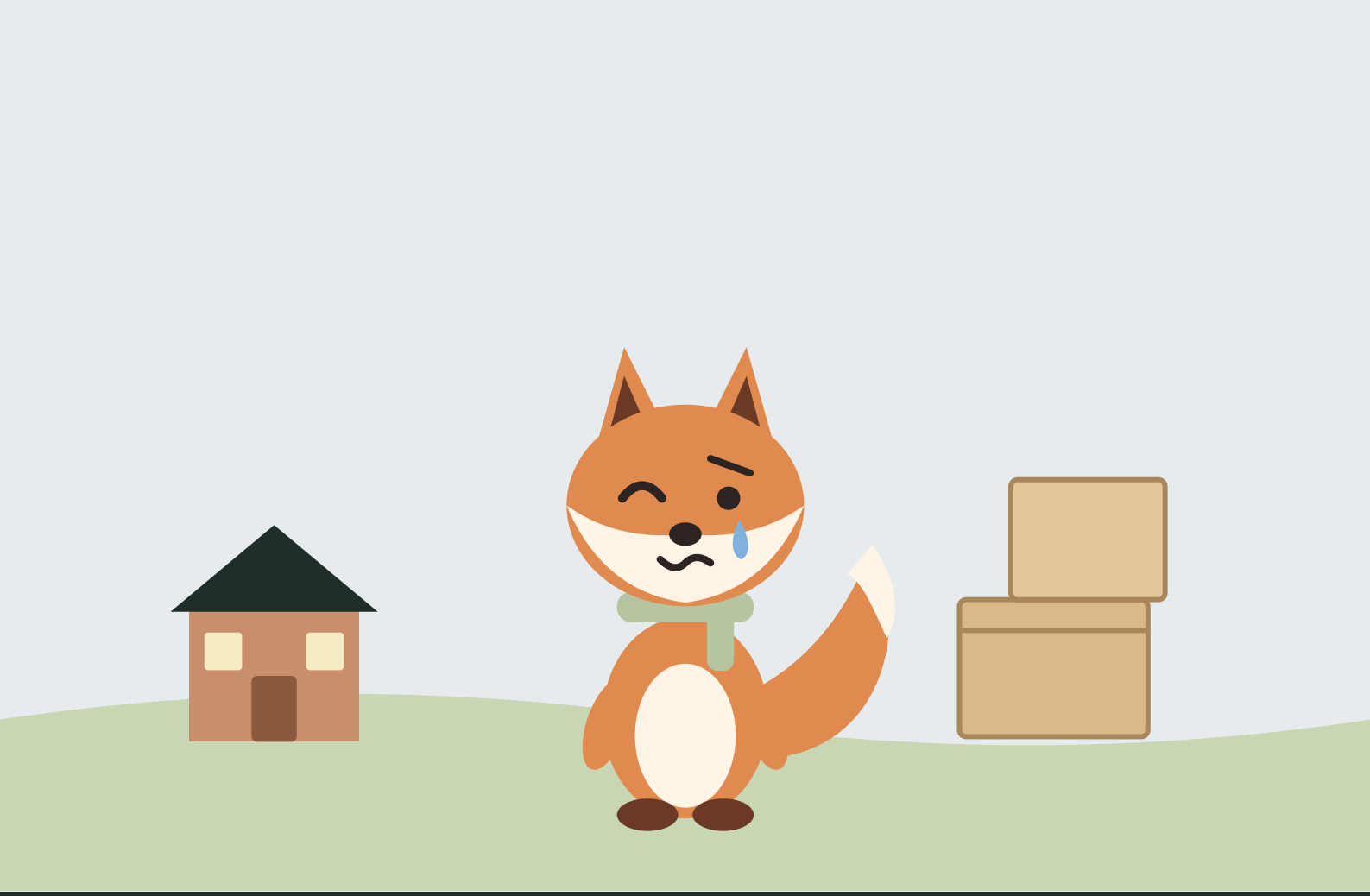


9 A 12 AÑOS

Vivi y las emociones mezcladas

Cuando sientes dos cosas a la vez

Clínica Vivaldi



Vivi tiene once años. Las cosas ya
no son tan sencillas como antes.

A veces siente dos emociones a la vez.
Y otras veces no sabe ni qué siente.



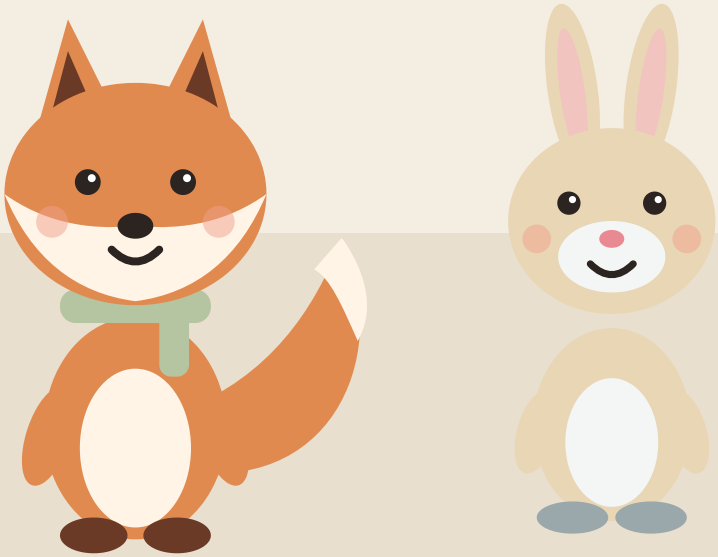
Su familia se muda a otra ciudad. Vivi está ilusionada con la casa nueva y triste por dejar a Tilo.

Las dos cosas son verdad a la vez. Se puede estar contenta y triste al mismo tiempo.



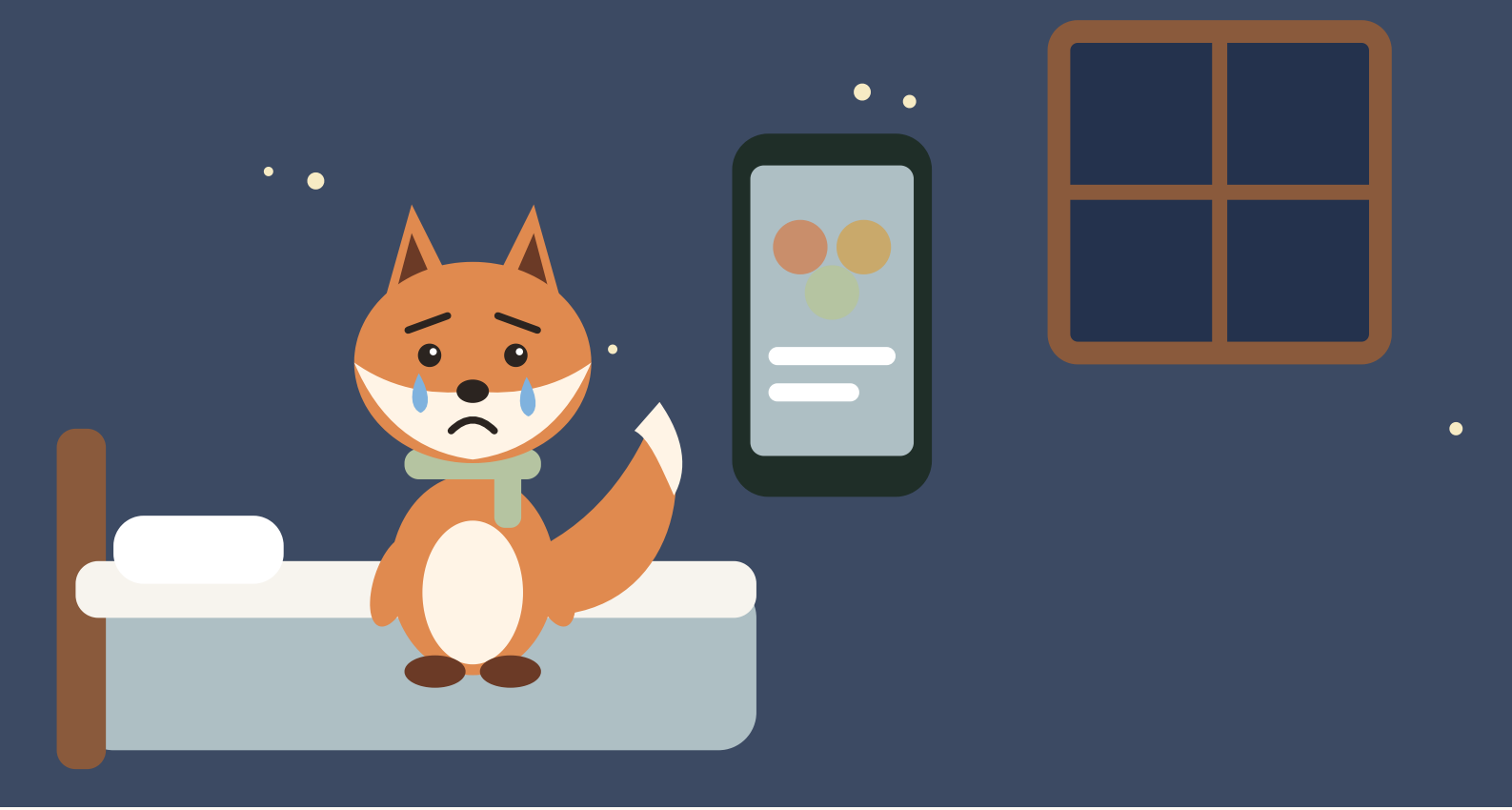
El primer día en el colegio nuevo, se le cae la bandeja en el comedor. Todos miran.

A Vivi le arde la cara: es la vergüenza.
Piensa que se reirán de ella durante meses.



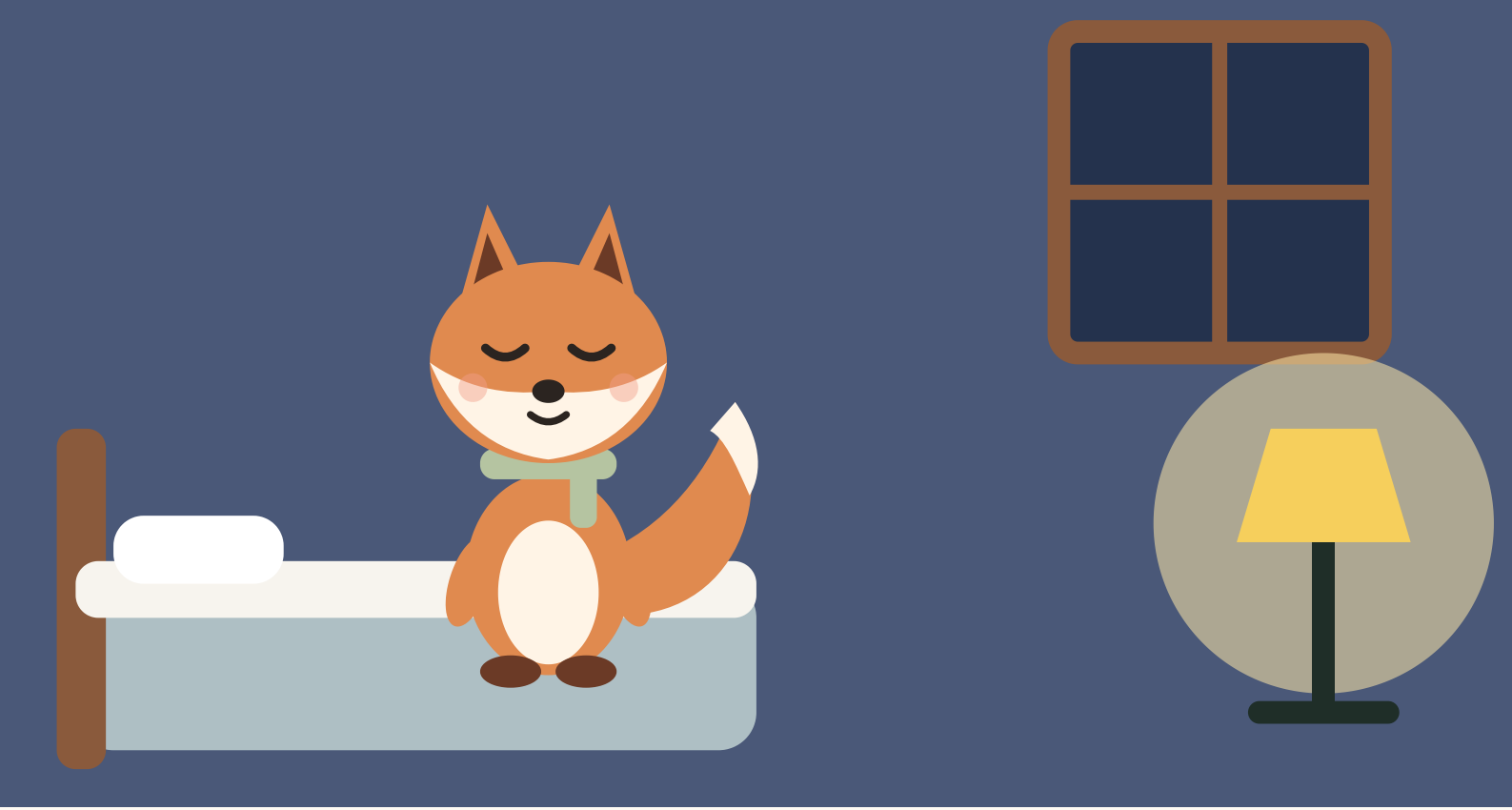
Al día siguiente, nadie se acuerda. Una compañera incluso le pregunta si quiere sentarse con ella.

Vivi descubre que la vergüenza grita mucho, pero dura poco. Cada persona está más pendiente de sí misma que de los demás.



Por la noche ve en el móvil una foto de sus antiguas amigas en un cumpleaños. No la han invitado.

Siente un pinchazo: tristeza, celos
y un poco de rabia, todo junto.



Cuanto más mira la foto, peor se siente.
Así que deja el móvil fuera del cuarto.

Al día siguiente pregunta a una de ellas.
Era una fiesta solo de primos. En las
redes se ve solo un trozo de la historia.

> **Para el adulto:** Las pantallas fuera del dormitorio ayudan a dormir y a no rumiar de noche.



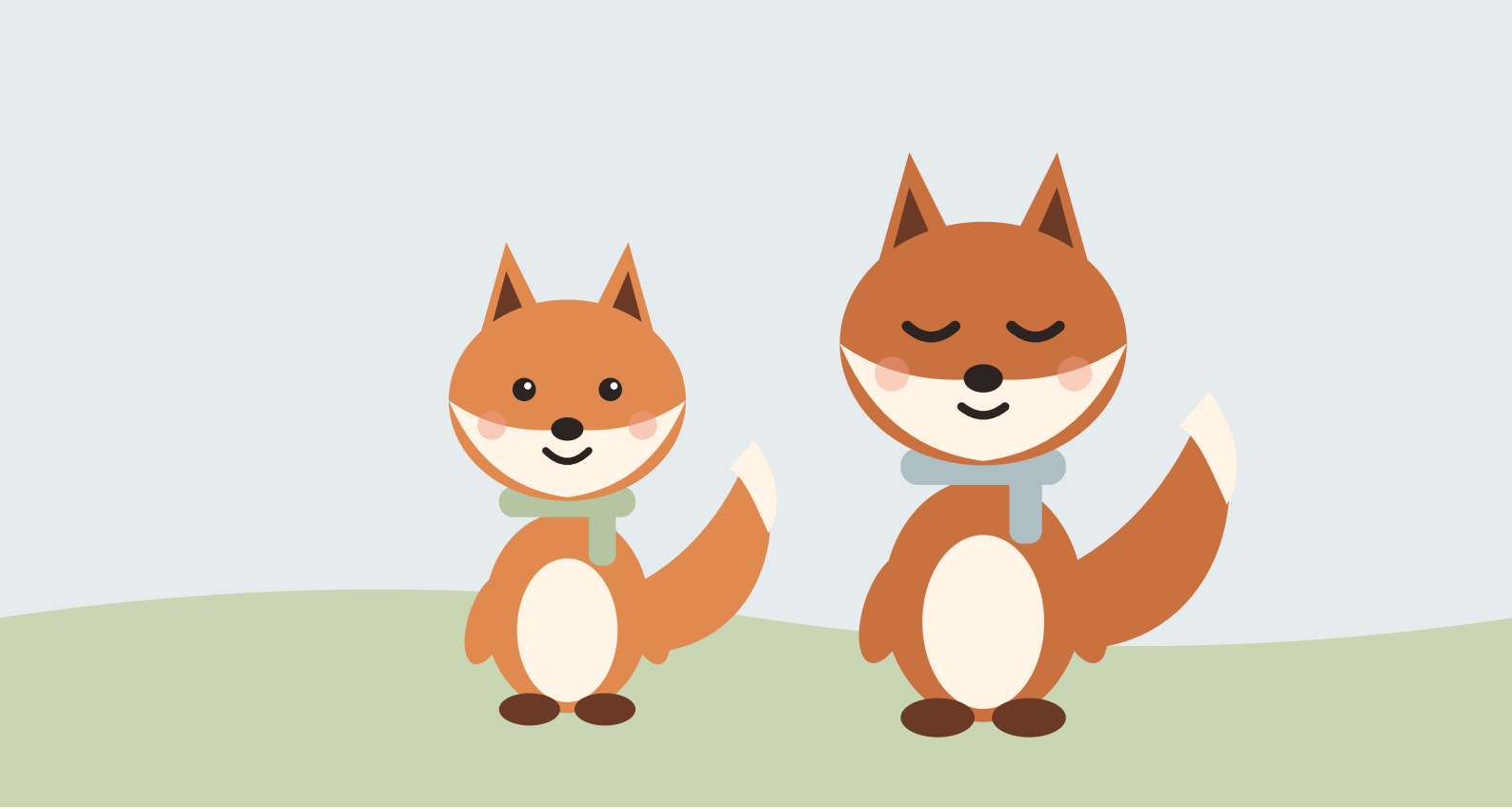
A veces su mente le cuenta historias: «No le caigo bien a nadie».

Vivi ha aprendido a decir: «Estoy teniendo el pensamiento de que…». Un pensamiento no es un hecho.



Cuando se equivocaba, Vivi se hablaba fatal: «Soy un desastre».

Ahora se pregunta: «¿Qué le diría a una amiga?». Y se lo dice a sí misma.



Algunas emociones pesan demasiado para llevarlas sola. Vivi habla con su madre y con su tutora.

Pedir ayuda no es de débiles. Es una forma de cuidarse.

Tu caja de herramientas

Ponle nombre, aunque sean dos emociones a la vez: «estoy ilusionado y nervioso».

Mídela del 1 al 10. Si estás en 7 o más, primero baja.

Respira: coge aire contando hasta 4 y suéltalo contando hasta 6.

Muévete: camina, salta o haz deporte.

Escríbelo en una libreta. Ordena la cabeza.

Separa el móvil cuando te haga sentir peor, y siempre por la noche.

Habla con alguien de confianza.

Para los adultos

Entre los nueve y los doce años aparecen emociones más complejas: mezcladas, sociales como la vergüenza o los celos, y ligadas a las amistades y a las pantallas.

Escucha más de lo que hablas. Muchas conversaciones salen en el coche, cocinando o paseando.

Valida las mezclas. «Tiene sentido que estés contento y triste a la vez.»

Acordad normas de pantallas que también cumplan los adultos, y móviles fuera del dormitorio por la noche.

Enseña a cuestionar pensamientos, sin quitarle importancia a lo que siente.

Consulta si notas tristeza o irritabilidad que duran semanas, aislamiento, cambios fuertes de sueño o de comida, o si habla de hacerse daño. En ese caso, pide ayuda ese mismo día: en España, el 024 atiende también a familias, y en una emergencia, el 112.

Clínica Vivaldi · Psicología, psiquiatría y nutrición · Calle Chiva 25, puerta 5, 46018 Valencia · Online para toda España · 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com