

# Creciendo Fuerte Juntos

Libro de actividades para niños de 5 a 12 años

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora

# Contenido

Para los adultos	3
Sobre mí	4
Todo sobre...	5
Mi familia/whānau	6
Pilares para construir una familia fuerte	7
<b>1. Manejo de las emociones</b>	<b>8</b>
Sopa de letras	9
Tu lugar feliz	10
Encierra en un círculo las caras que muestran cómo te sientes	11
¿Qué pasa cuando las personas están tristes?	12
Cosas que puedo hacer para sentirme feliz	13
Cuando me siento enojado	14
¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?	15
Reglas del enojo	16
Hora de colorear	16
Cosas que puedes hacer cuando estás enojado	17
Cuando estés preocupado	18
Cuando me siento asustado	19
¿Qué me ayuda a sentirme mejor cuando tengo miedo?	20
Crucigrama	21
Arte con huellas dactilares	22
Encuentra las diferencias	24
<b>2. Manejo de la enfermedad</b>	<b>25</b>
Plan para cuando la persona que me cuida esté enferma	28
¿Puedes encontrar?	29
Encuentra al perrito	30
<b>3. Manejo de las situaciones estresantes</b>	<b>31</b>
Qué hacer en momentos de estrés	34
<b>4. Divertirse juntos</b>	<b>35</b>
Mis deseos para...	36
Quién puede ayudarme a mí y a mi familia	39
Cómo aprovechar al máximo este libro de actividades	41
¿Cuántos perros puedes contar?	43

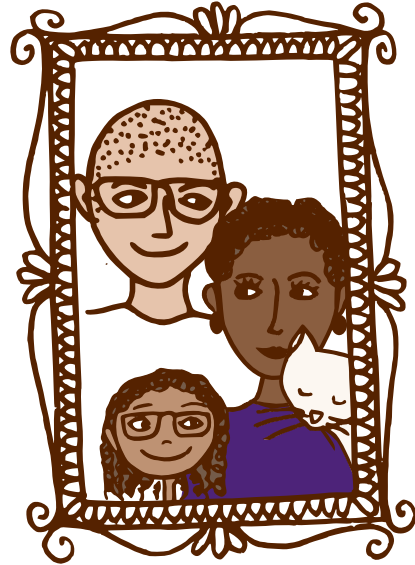


# Para los adultos

Este cuadernillo de actividades fue desarrollado para niños cuyos padres tienen una enfermedad física o mental.

## Ejemplos de enfermedades físicas:

- Diabetes
- Problemas del corazón
- Recuperación de una cirugía
- Tumor cerebral
- Problemas de salud a largo plazo, e.j., enfermedad de la tiroides
- Enfermedades autoinmunes

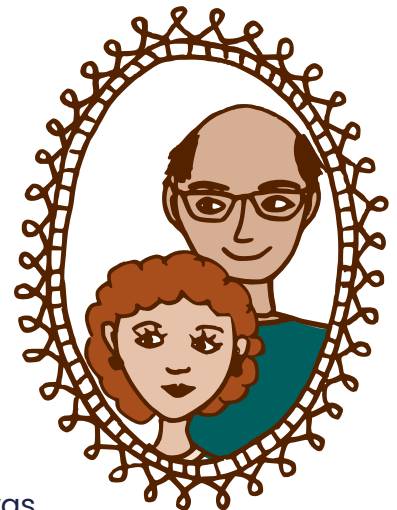


## Ejemplos de enfermedades mentales:

- Depresión, incluida la depresión postparto
- Ansiedad
- Trastorno bipolar
- Trastorno de estrés postraumático
- Puede ser muy difícil para los niños cuando uno de sus padres está enfermo. La mayoría de los niños no entiende mucho sobre las enfermedades. Los niños que no comprenden lo que ocurre pueden sentirse ansiosos, asustados, estresados o enojados. Este libro de actividades está pensado para ser utilizado en conjunto por un padre (u otro cuidador) y su hijo o hija.

## El objetivo es ayudar a los padres y a sus hijos a:

- Hablar sobre la enfermedad
- Hablar sobre las emociones
- Encontrar formas de reducir la intensidad e emociones desagradables
- Construir relaciones sólidas
- Resolver problemas juntos
- Cultivar la esperanza



El libro de actividades incluye información, preguntas interactivas, actividades divertidas y herramientas para manejar el impacto que pueda tener la enfermedad del padre/madre o cuidador en los niños. Consulta las páginas 41 y 42 para saber cómo aprovechar al máximo este cuadernillo de actividades.



# Sobre mí

Dibuja o pega una foto tuya aquí

A large, hand-drawn style frame with a thick brown border. The border is composed of a series of overlapping, rounded, shell-like shapes. In the top right corner of the frame, there is a blue arrow pointing downwards and to the left. At the bottom center of the frame, there is a white rectangular label with a decorative, slightly irregular border. Inside this label, the text "Mi nombre es" is written in a dark blue font, followed by a horizontal dashed line for writing.

Todo sobre



Tengo

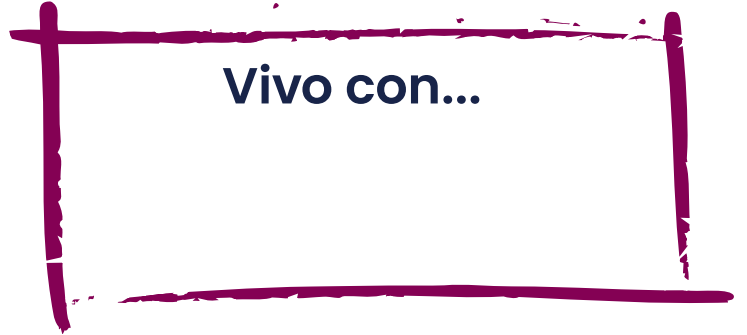


años

Mis amigos son...



Vivo con...



Me gusta ver...



Mis Favoritos

Color:

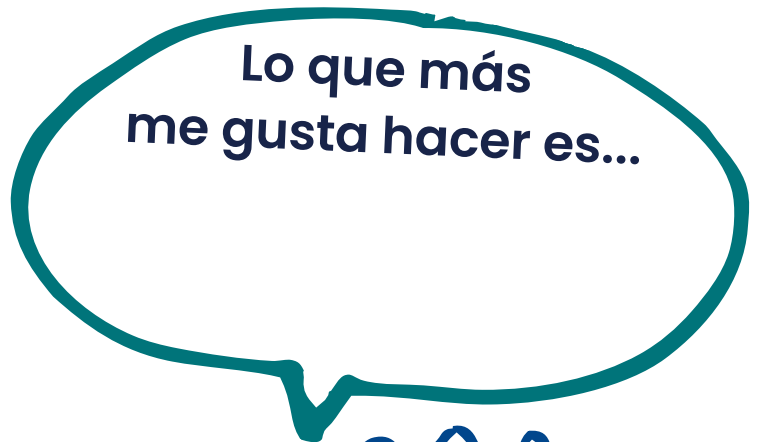
Comida:

Libro:

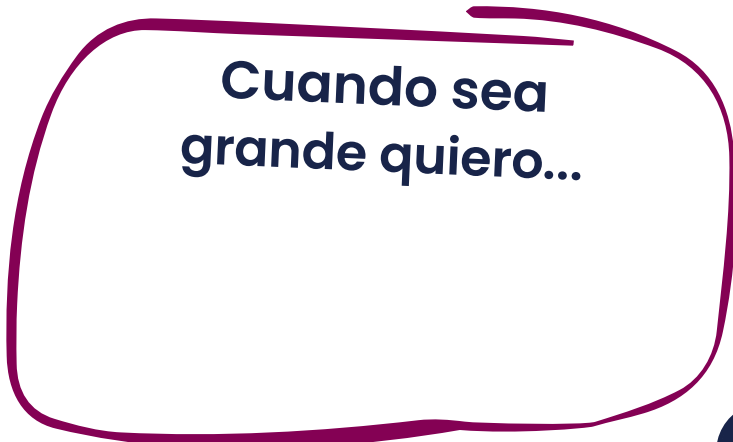
Animal:



Lo que más me gusta hacer es...



Cuando sea grande quiero...



Soy bueno en...

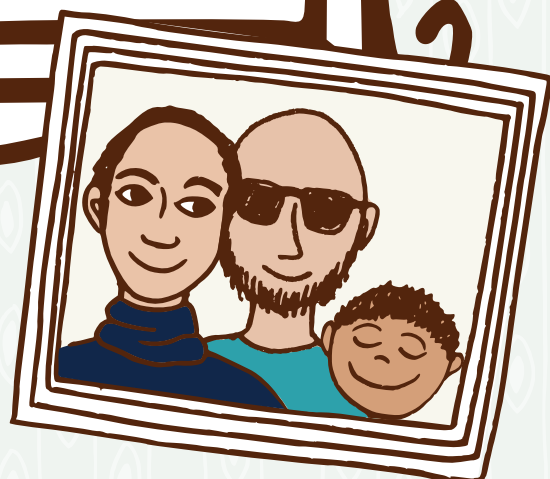
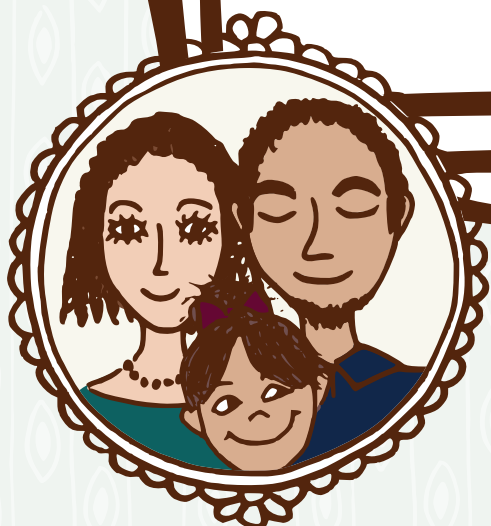


# Mi familia/whānau

Dibuja a tu familia pasando un momento feliz

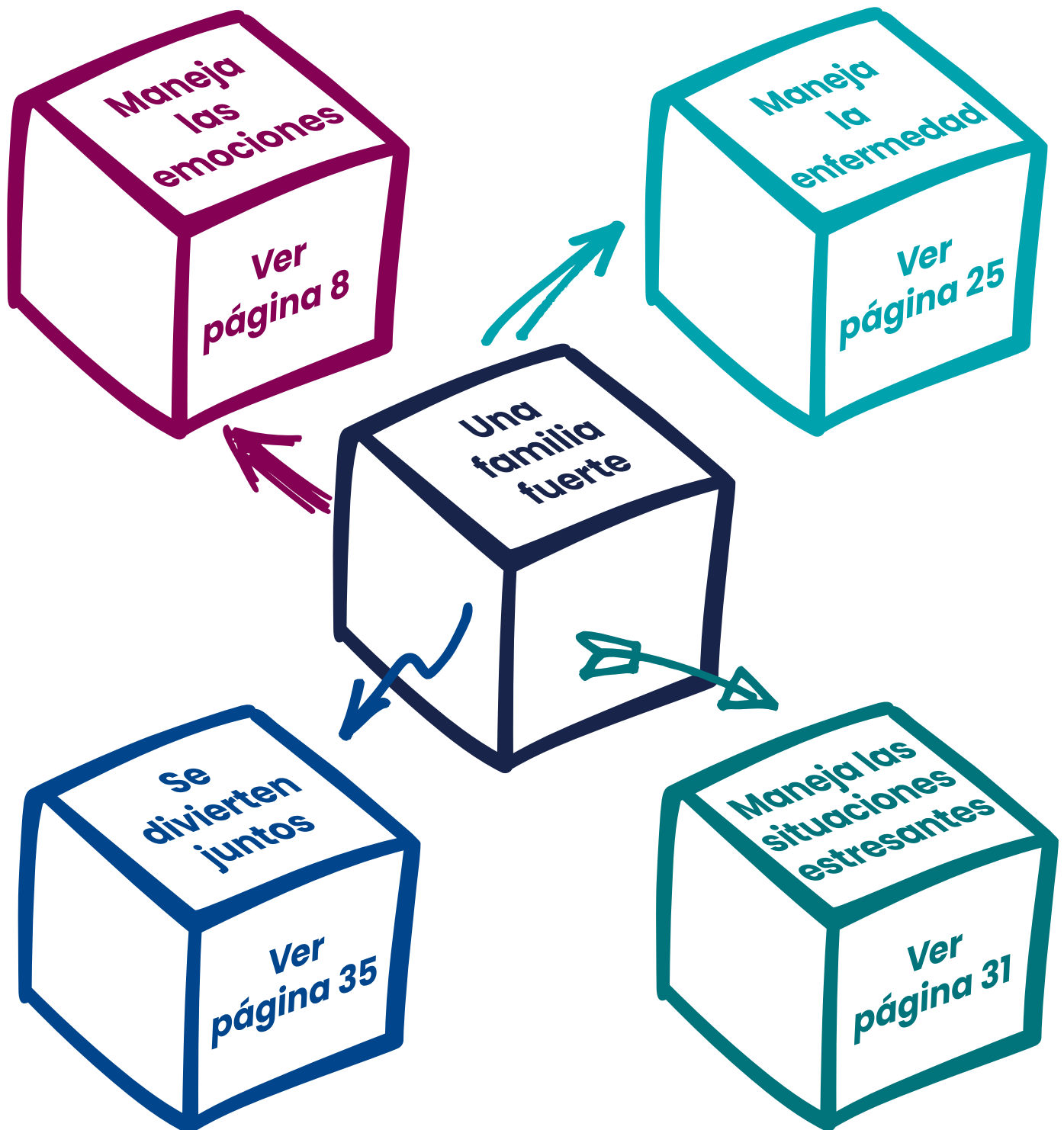
Consejos para  
padres/cuidadores

Elogia y fomenta  
las ideas y  
creatividad del  
niño. ¡No esperes  
que haga las cosas  
perfectas!



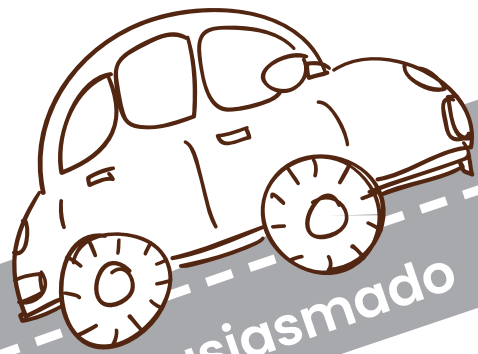
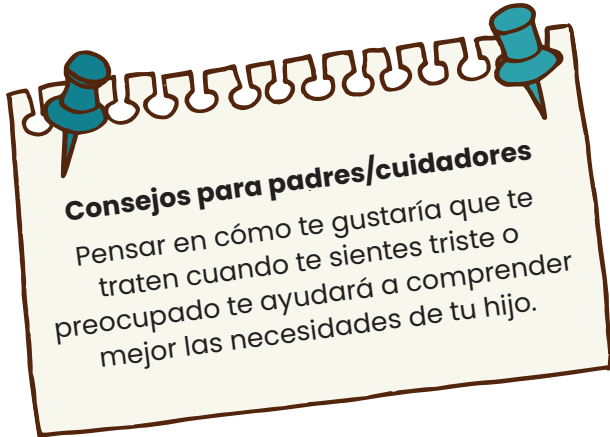
# Pilares para construir una familia fuerte

Este libro de actividades incluye 4 pilares para construir una familia fuerte:

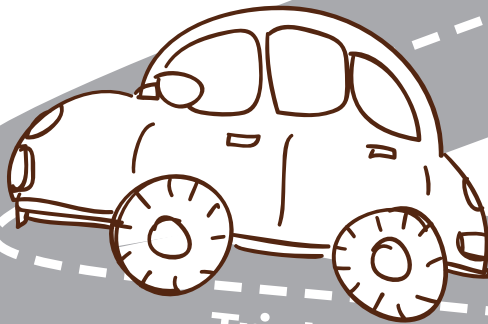


# 1. Manejo de las emociones

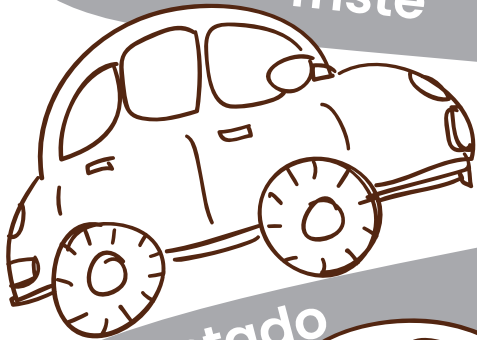
Pinta los autos que describan las emociones que tuviste la última semana.



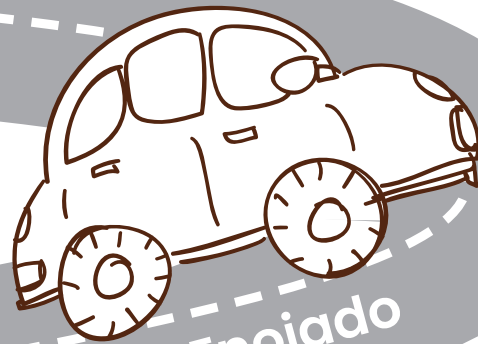
Entusiasmado



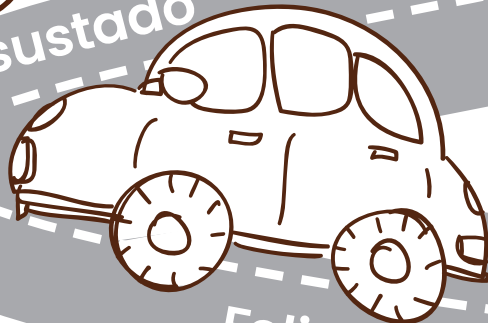
Triste



Asustado



Enojado



Feliz



Preocupado

# Sopa de letras

Encuentra y encierra en un círculo las siguientes palabras de "sentimientos" (las letras deben estar en casillas que se toquen):

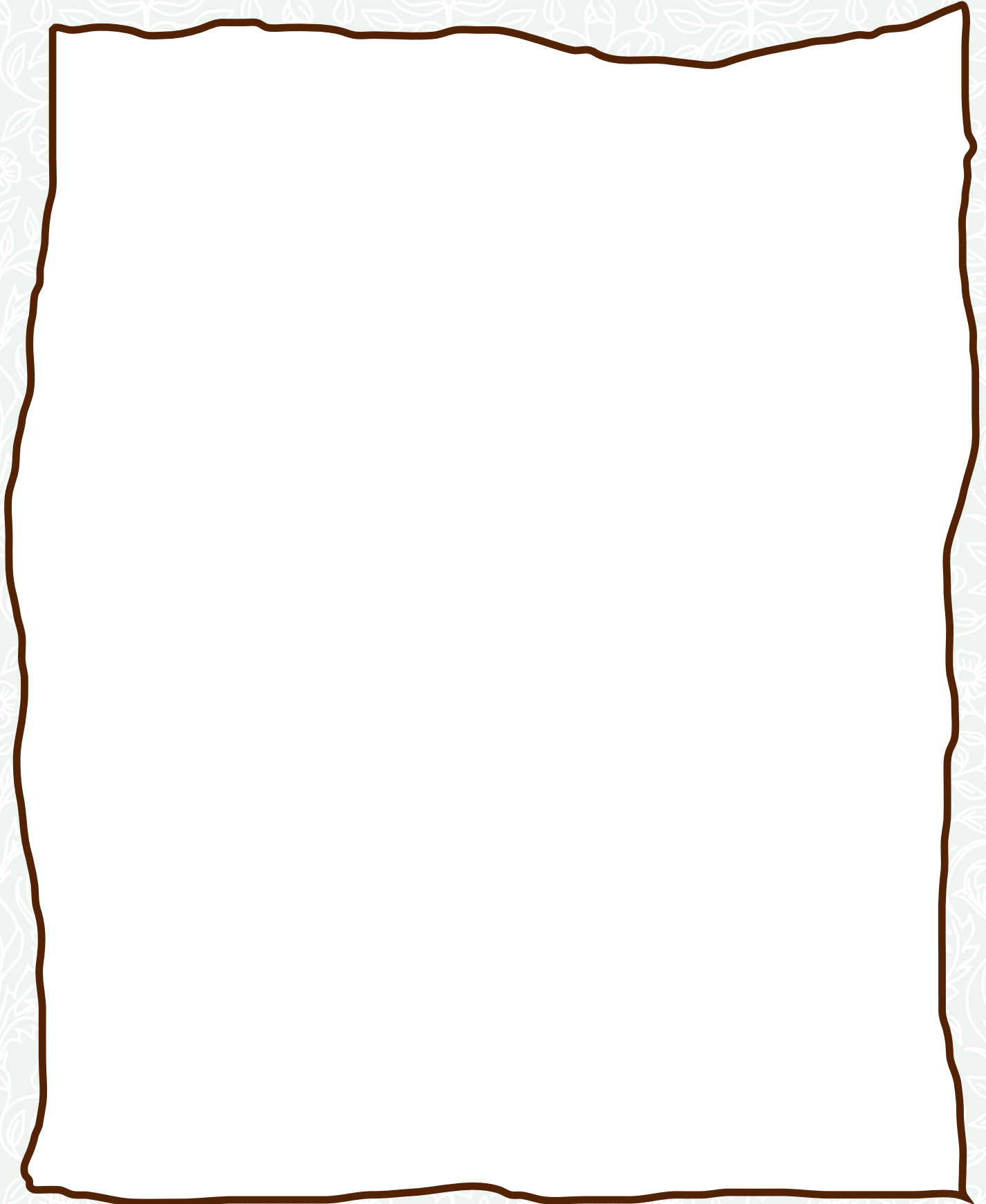
afraid loved unhappy  
angry mad worried happy  
excited scared sad

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

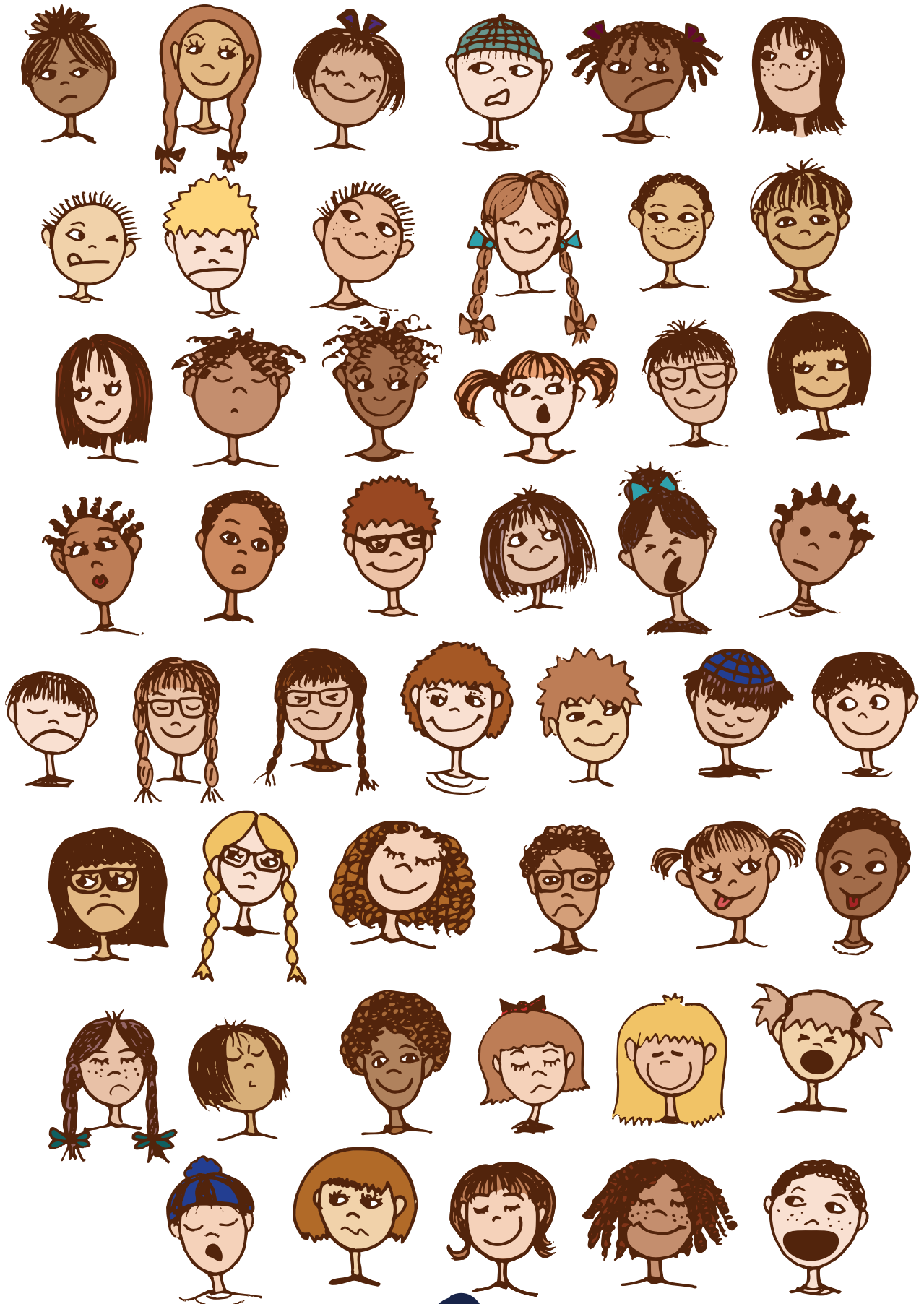


# Tu lugar feliz

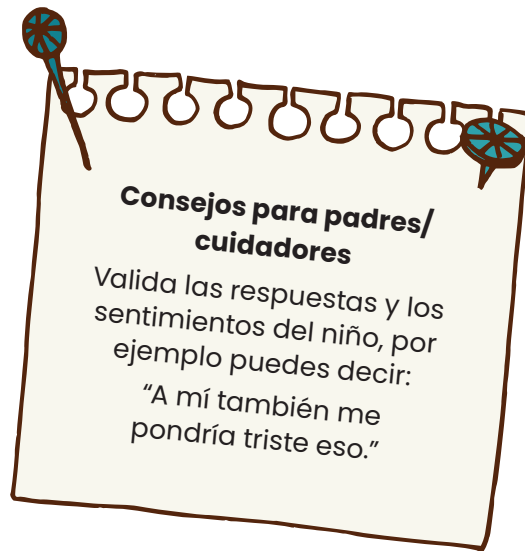
Dibuja tu lugar feliz:



# Encierra en un círculo las caras que muestran cómo te sientes



# ¿Qué pasa cuando las personas están tristes?



**Lloran**

**No sonríen**

**Se sienten mal por dentro**



**Cosas que me ponen triste:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# Cosas que puedo hacer para sentirme feliz:

1. Jugar con un amigo
2. Hacer un rompecabezas
3. Pintar
4. Hablar con un adulto sobre lo que me pone triste
5. Cantar
6. Leer

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

11. ....

12. ....

13. ....

14. ....

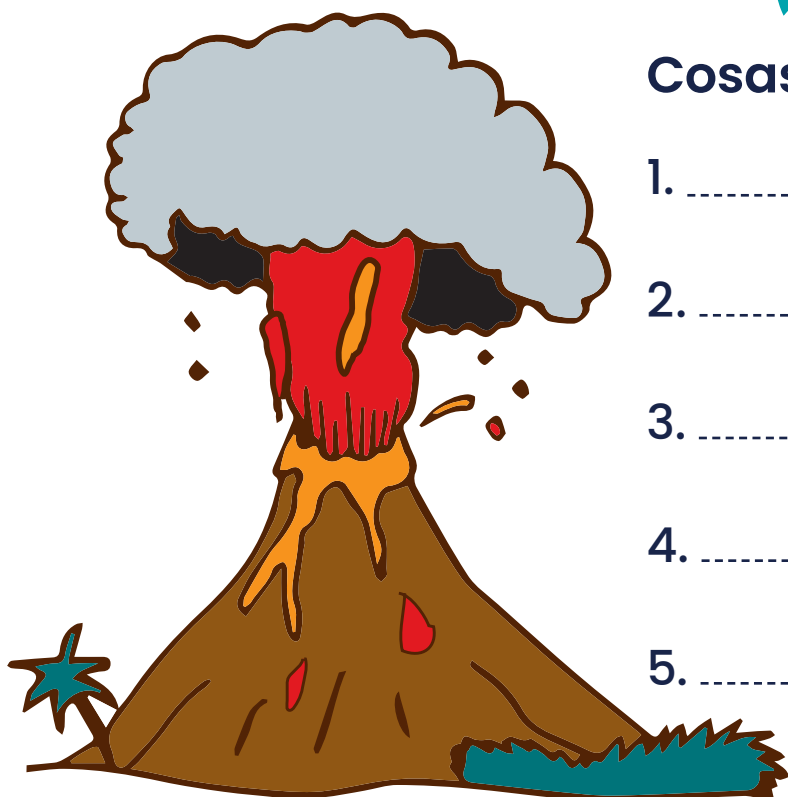


# Cuando me siento enojado

Todos nos enojamos alguna vez. El enojo puede sentirse como un volcán dentro de ti.

A veces los niños se enojan tanto que pueden hacer cosas que no están bien.

Sí, algunos niños gritan, dan portazos, rompen o tiran cosas y golpean la pared o a otra persona. Pero podemos usar nuestro cerebro para pensar en cosas útiles que podríamos hacer con toda esa energía extra que trae el enojo.



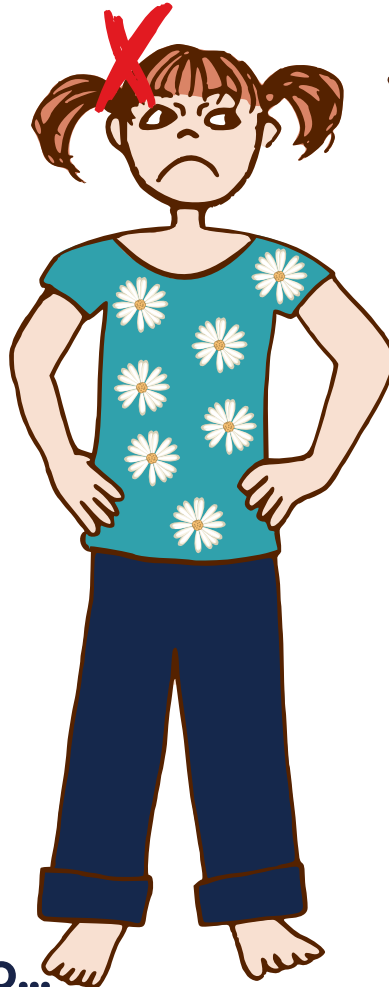
## Cosas que me enojan

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# ¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?

Marca el lugar y escribe lo que sientes

por ejemplo:  
"me siento mareado".



Consejo para padres/  
cuidadores  
Reconoce los  
sentimientos del niño;  
por ejemplo, di: "Veo  
que estás muy molesto  
porque no puedes ir a  
ver a tu amigo ahora."

Cuando me enojo, yo...

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# Reglas para el enojo

**Qué hacer:** Cálmate de una manera segura, porque

-----  
Habla de lo que pasó e intenta resolver el problema.

**Qué no hacer:** No rompas ni tires cosas, porque

-----  
No lastimes a otras personas, animales o a ti mismo.

## Hora de colorear



# Cosas que puedes hacer cuando estás enojado

Subraya las cosas que podrías hacer cuando estás enojado. ¿Qué más podrías hacer?

## Haz actividades físicas:

- Jugar afuera
- Jugar a la pelota
- Hacer deporte
- Bailar
- Saltar arriba y abajo



## Habla con alguien:

- Cuéntale a alguien por qué estás enojado.
- Ponle palabras a tus sentimientos. Por ejemplo, puedes decir "Me enoja cuando tengo que dejar de ver televisión para irme a dormir."

## Otras cosas que podría hacer:

1. ....

2. ....

3. ....

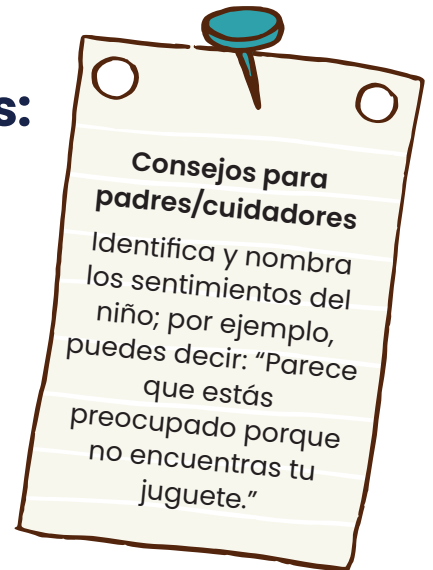
4. ....

# Quando estás preocupado

Los niños a veces se preocupan por las cosas.

## Quando los niños están preocupados:

- Se sienten nerviosos o asustados
- Su corazón late más rápido
- Les duele la panza

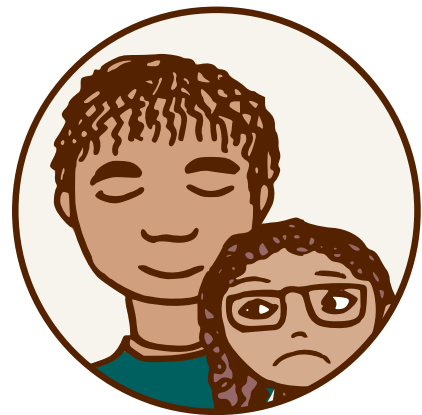


## Cosas que me preocupan:

1. ....
2. ....
3. ....

## When you are worried:

1. Dile a alguien cómo te sientes
2. Pide ayuda
3. Inhala y exhala lentamente
4. Toma agua fría
5. ....
6. ....



# Quando me siento asustado

Todos se sintieron asustados alguna vez.

## Quando los niños se sienten asustados:

- Su corazón late fuerte y rápido
- Su cuerpo tiembla y se sacude
- Sienten ganas de esconderse en un lugar seguro
- Quieren alejarse corriendo de lo que les da miedo



## ¿A qué le tienes miedo?

1. ....
2. ....
3. ....

## Quando me siento asustado, yo...

1. ....
2. ....
3. ....

**Consejos para padres/  
cuidadores**

Evita la tentación de minimizar los sentimientos del niño diciendo: "No tienes por qué tener miedo."  
En lugar de eso, ayuda a tu hijo a ponerle palabras a lo que siente diciendo: "Veo que estás asustado porque no sabes qué va a pasar."

# ¿Qué me ayuda a sentirme mejor cuando tengo miedo?

- Contarle a alguien que tengo miedo
- Un abrazo
- Pedir ayuda

1. ....

2. ....

3. ....



# Crucigrama

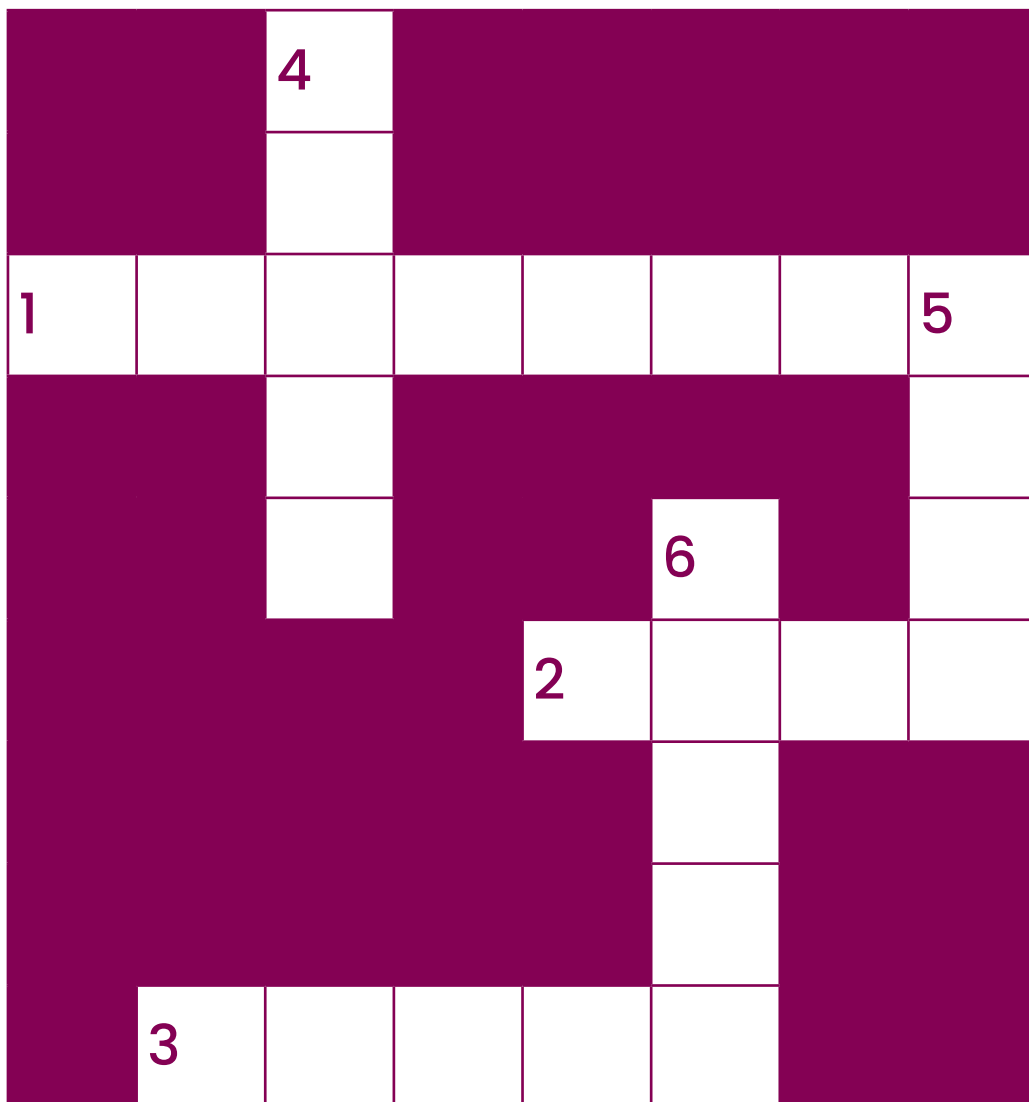
Completa el crucigrama.

Across:

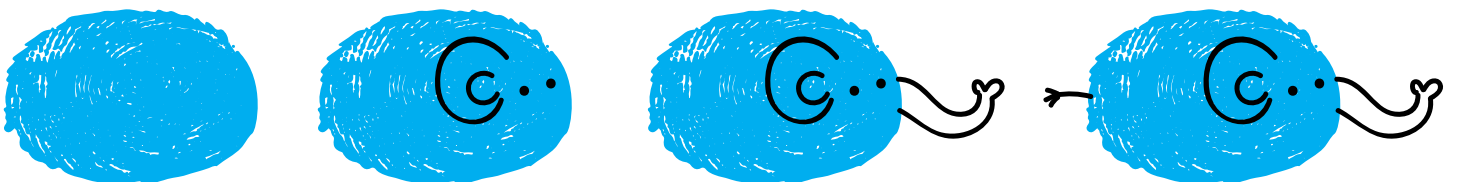
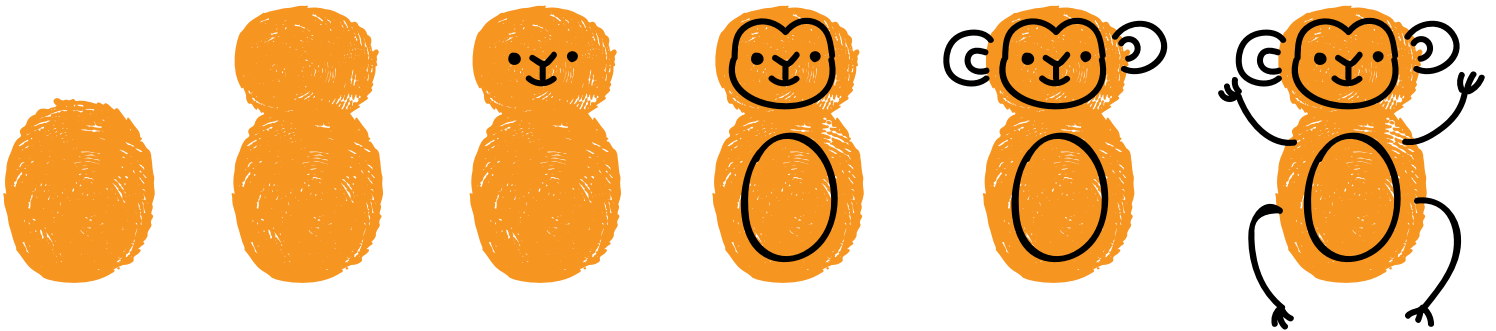
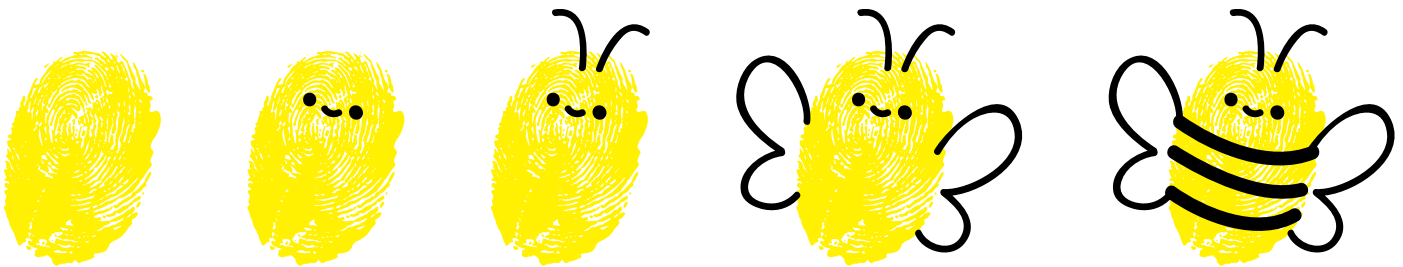
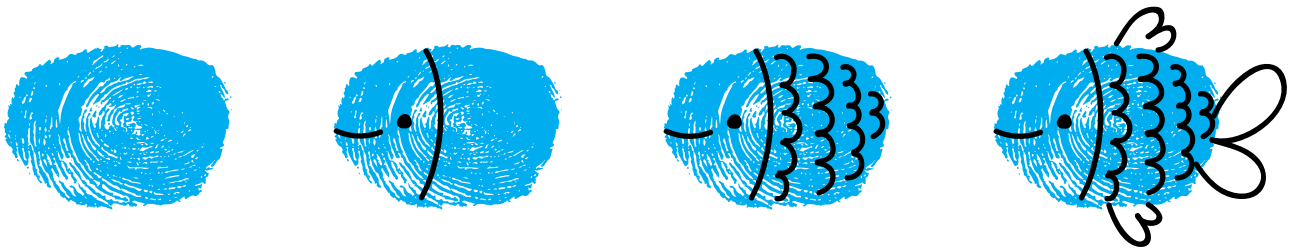
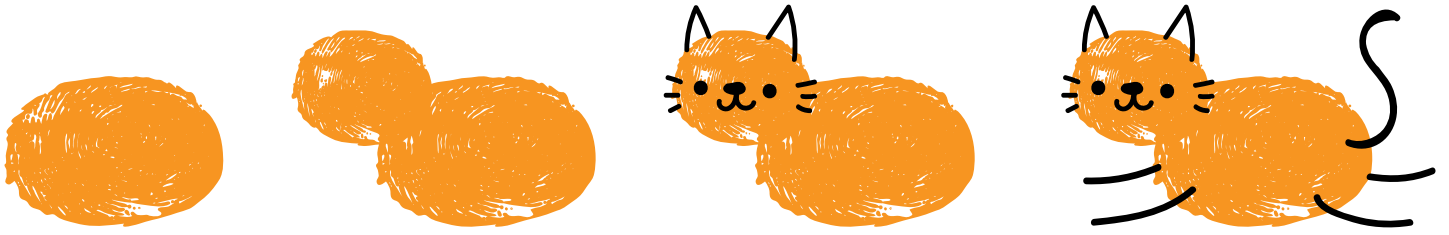
1. It helps to talk about my f\_ \_ \_ \_ \_ when I am sad.
2. It helps to t\_ \_ \_ to someone when I am scared.
3. I w\_ \_ \_y when the wind blows very strong.

Down:

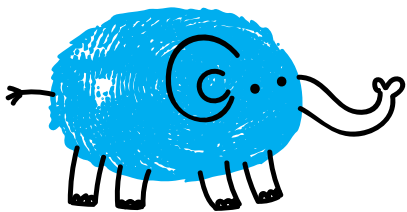
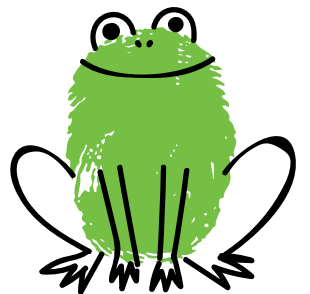
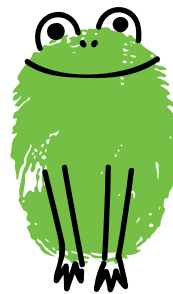
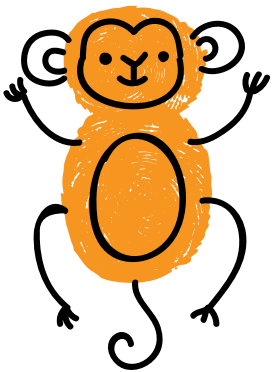
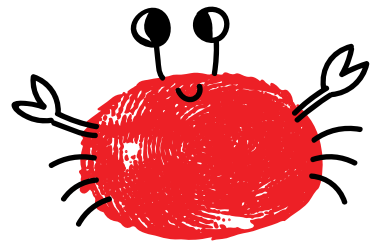
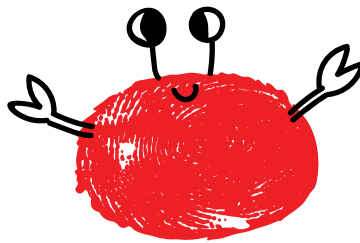
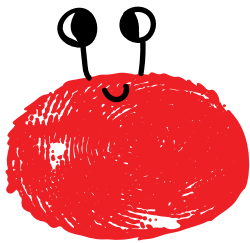
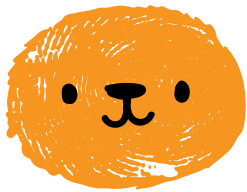
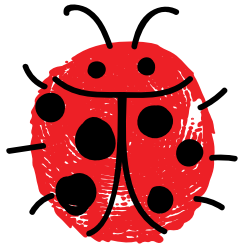
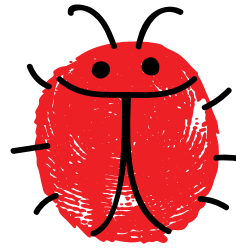
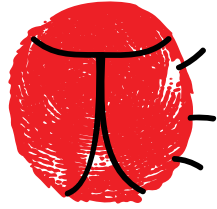
4. I s\_ \_ \_ \_ when I feel tired.
5. I feel sad when someone in my family is s\_ \_ \_.
6. I smile when I am h \_ \_ \_y.



# Arte con huellas dactilares

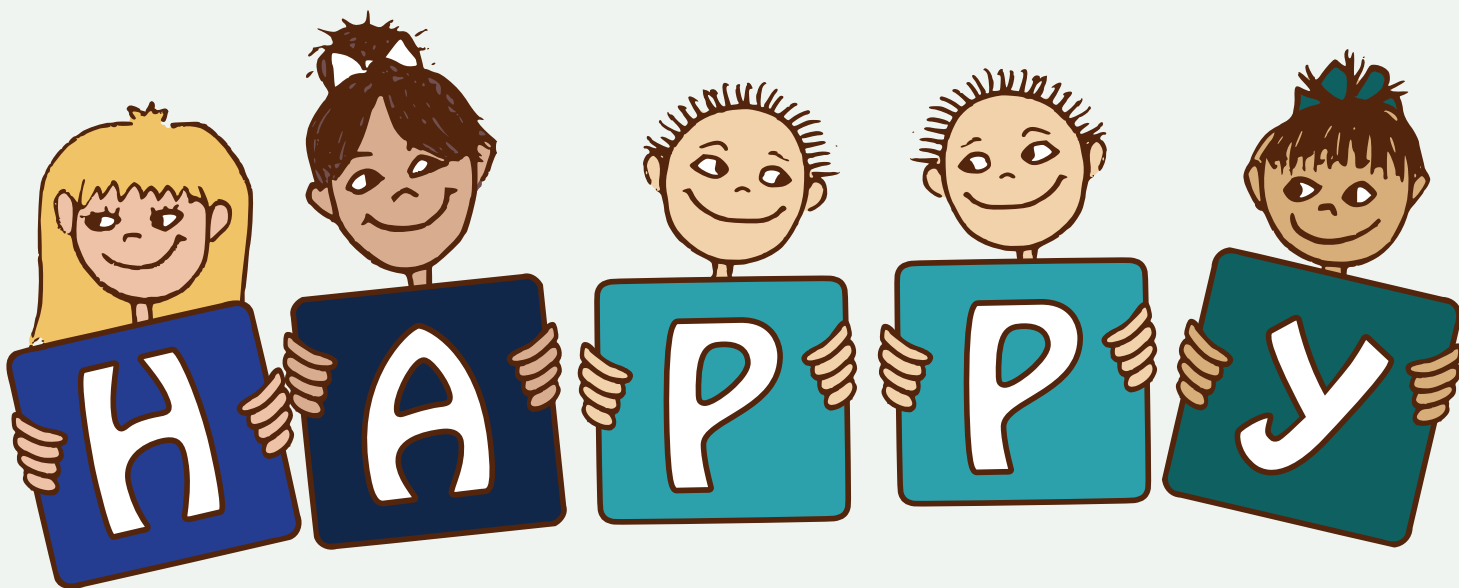


# Sigue los pasos



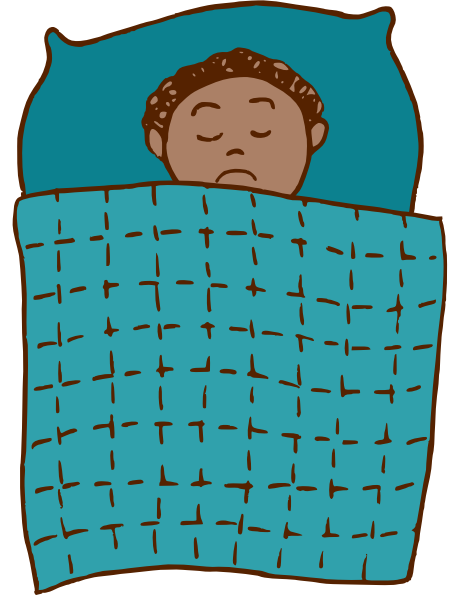
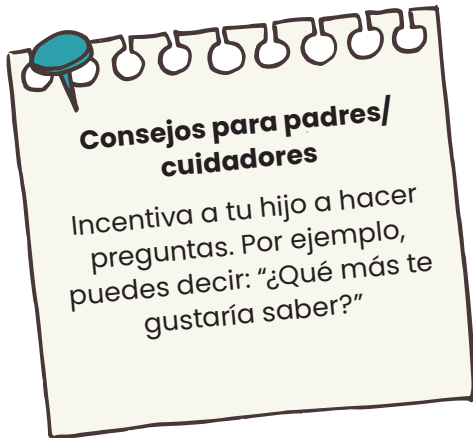
# Encuentra las diferencias

Encierra en un círculo las 7 diferencias



## 2. Manejo de la enfermedad

No todas las personas reaccionan igual cuando se enferman. Algunos se enojan, otros se quedan más tranquilos y callados, y otros prefieren estar solos.



**Completa las siguientes oraciones:**  
Cuando yo estoy enfermo, me siento...

.....

Cuando la persona que me cuida está enferma,  
ella se siente

.....

Cuando la persona que me cuida está enferma,  
yo me siento

.....

La persona que me cuida tiene una enfermedad que  
se llama

Lo que yo sé sobre su enfermedad:

---

---



Lo que quiero saber sobre su enfermedad:

---

---

El tratamiento que recibe por su enfermedad:

---

---

Otra ayuda que recibe por su enfermedad:

---

---

Cosas que encuentro difíciles cuando .....

está enfermo: .....

¿Cuántos gatos puedes contar?

**Consejos para padres/  
cuidadores**  
No saques conclusiones  
rápidas. Haz preguntas para  
entender mejor lo que el  
niño quiere decir.



# Plan para cuando la persona que me cuida esté enferma

¿Quién me va a cuidar?

-----

¿Con quién podré hablar?

-----

¿Quién va a preparar la comida?

-----

¿Quién me llevará a la escuela?

-----

¿Quién me llevará al doctor cuando me enferme?

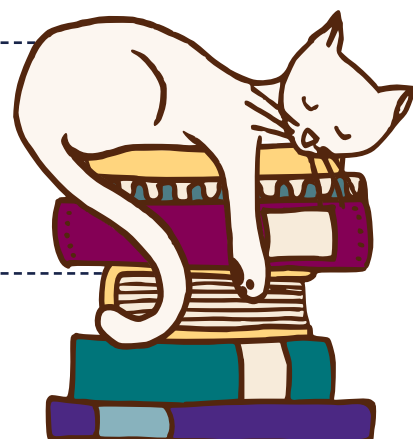
-----

¿Quién me ayudará con la tarea?

-----

¿Quién me leerá un cuento por las noches?

-----





# Descubre dónde está el perro...

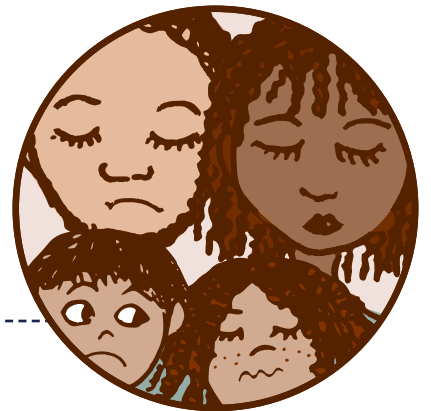


# 3. Manejo de situaciones estresantes

## ¿Qué es el estrés?

A veces, cuando las cosas no están saliendo bien en nuestras vidas, las personas pueden sentirse incómodas, preocupadas o tristes. A eso le llamamos estrés.

Yo me estreso cuando:



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Mi cuerpo puede sentir estrés de diferentes maneras. Aquí hay una lista con algunas. **¿Qué otras se te ocurren?**

Mareo

Problemas para dormir

Dolor de cabeza

Debilidad muscular

Sentir frío

Comer mucho o muy poquito

Tensión muscular

Corazón acelerado

Sentir calor

Dolor de panza

Sudor

Cansancio

Temblores

Aquí tienes una lista de sentimientos que puedes tener cuando estás estresado. **¿Qué más sientes tú? Escríbelo en las cajitas de abajo.**

Nervioso

Triste

Enojado

Solo

**Cuando estoy estresado, mi forma de pensar cambia. Subraya las formas en las que a veces te sientes:**

Me siento tonto

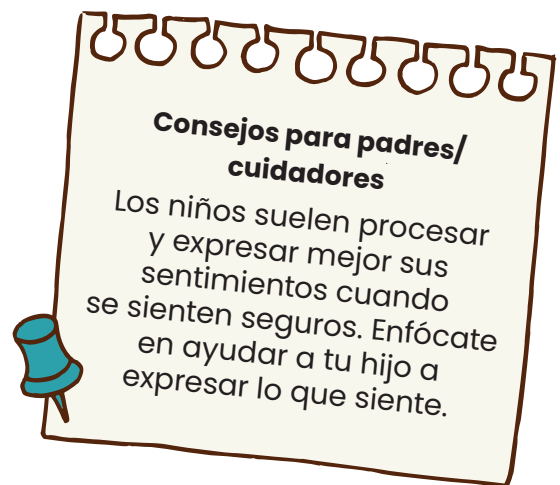
Me cuesta concentrarme

Me cuesta escuchar

No quiero hablar

Me cuesta pensar con claridad

Olvido cosas



# Qué hacer cuando estás pasando por una situación estresante

Aquí hay una lista de cosas que puedes hacer cuando estás estresado. **¿Qué más podrías hacer?**

1. Hacer burbujas
2. Cantar o bailar
3. Jugar a la pelota
4. Jugar con tus juguetes
5. Jugar con tu mascota
6. No darte por vencido
7. Correr o saltar
8. Hablar con alguien
9. Hacer un dibujo o pintar
10. Pedir ayuda



---

---

# 4. Divirtiéndonos juntos

**Cosas que puedo hacer para divertirme más:**

Cuando estoy solo:

-----

Con mi familia:

-----

Con amigos:

-----



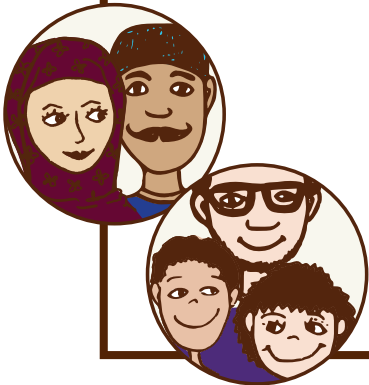
# Mis deseos para...

**Dibuja o escribe lo que deseas para ti y para tu familia/cuidadores.**

Lo que deseo para mí:



Lo que deseo para mis papás o cuidadores:



Lo que deseo para mis hermanos/as:





# Certificado de logros

Se certifica que

ha completado el cuadernillo de actividades

## Creciendo Fuerte Juntos

Con

Fecha: ..... Firma: .....





# Quién puede ayudarme a mi y a mi familia

## Apoyo

### **Asian and Ethnic Health Services**

[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)

0800 88 88 30

### **Asian Family Services (AFS)**

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

0800 862 342

### **Asian Network Inc. (TANI)**

[www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)

09 815 2338

### **Birthright**

[www.birthright.org.nz](http://www.birthright.org.nz)

0800 457 146

### **Brainwave Trust**

[www.brainwave.org.nz](http://www.brainwave.org.nz)

(09) 528 3981

Email: [info@brainwave.org.nz](mailto:info@brainwave.org.nz)

### **CNSST Foundation**

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

(09) 570 1188

### **Ember**

[www.ember.org.nz](http://www.ember.org.nz)

(09) 443 3700 North

(09) 523 2790 South

### **Family Action**

[www.familyaction.org.nz](http://www.familyaction.org.nz)

0800 326 327

### **Family Works**

[www.familyworks.org.nz](http://www.familyworks.org.nz)

Auckland Central – 09 639 2016

Lower North Island & South

– 0800 337 100

### **Great Potentials Foundation**

[www.greatpotentials.org.nz](http://www.greatpotentials.org.nz)

(09) 377 5384

### **Kāhui Tū Kaha**

[www.kahuitukaha.co.nz](http://www.kahuitukaha.co.nz)

(09) 531 4040

### **Kiwi Families**

[www.kiwifamilies.co.nz](http://www.kiwifamilies.co.nz)

### **Lifeline**

[www.lifeline.org.nz](http://www.lifeline.org.nz)

0800 543 354

Text: HELP (4357)

### **Mainly Music**

[www.mainlymusic.org.nz](http://www.mainlymusic.org.nz)

0800 003 223

### **Parent Help**

[www.parenthelp.org.nz](http://www.parenthelp.org.nz)

0800 568 856

### **Problem Gambling Foundation**

[www.pgf.nz](http://www.pgf.nz)

0800 664 262

### **Te Puna Hauora o Te Raki Paewhenua**

[www.tepuna.org.nz](http://www.tepuna.org.nz)

(09) 489 3049

### **Youthline**

[www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)

0800 376 633

Free text: 234

## Consejería/ Terapia

### **Albany Psychology Clinic**

#### **– Massey University**

Email: [massey.clinic.albany@massey.ac.nz](mailto:massey.clinic.albany@massey.ac.nz)

(09) 213 6095

### **Diversity Counselling New Zealand**

[www.diversitycounselling.org.nz](http://www.diversitycounselling.org.nz)

0800 143 269

**Family Court**  
[www.justice.govt.nz](http://www.justice.govt.nz)

**Grief Centre**  
[www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)  
(09) 418 1457  
0800 331 333

**Hearts & Minds**  
[www.heartsandminds.org.nz](http://www.heartsandminds.org.nz)  
0800 468 288

**Strengthening Families**  
[www.strengtheningfamilies.govt.nz](http://www.strengtheningfamilies.govt.nz)

**Wingspan**  
[www.wingspan.org.nz](http://www.wingspan.org.nz)  
(09) 630 8961

## Salud Mental

**After hours Mental Health Service**  
North Shore: (09) 486 8900  
West Auckland: (09) 839 0000

**Anxiety NZ Trust**  
[www.anxiety.org.nz](http://www.anxiety.org.nz)  
0800 269 438

**Asian Mental Health Service:**  
Waitematā  
[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)  
(09) 487 1321  
(09) 486 8920 ext. 47321

**CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services**  
[www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)  
0800 845 1818

**CARE Waitakere Trust**  
[www.carewaitakere.org.nz](http://www.carewaitakere.org.nz)  
(09) 834 6480

**Depression.org.nz**  
[www.depression.org.nz](http://www.depression.org.nz)  
0800 111 757

**Marinoto Child and Youth Mental Health Services**  
(09) 489 0555

**Mental Health Foundation**  
[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)

**Māori Mental Health & Addiction Service (Waitematā)**  
(09) 822 8557

## Autoayuda

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

**Skylight Trust**  
[www.skylight.org.nz](http://www.skylight.org.nz)  
0800 299 100

**Vision West Counselling**  
[www.visionwest.org.nz](http://www.visionwest.org.nz)  
(09) 818 0700

## Violencia familiar

**Are You OK | Family Violence**  
[www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)  
0800 456 450

**Man Alive**  
[www.manalive.org.nz](http://www.manalive.org.nz)  
(09) 835 0509

**Oranga Tamariki : Ministry for Children**  
[www.mvcot.govt.nz](http://www.mvcot.govt.nz)  
0508 326 459

## Para Papás

**Father and Child Trust**  
[www.fatherandchild.org.nz](http://www.fatherandchild.org.nz)  
(09) 525 1690

## Páginas web

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)

# Cómo aprovechar al máximo este cuadernillo de actividades

## Mensaje de ánimo para padres y cuidadores

- Ser padre puede ser un desafío, especialmente cuando uno no se siente bien. Sé compasivo contigo mismo. Trata de crear pequeños momentos para relajarte o hacer algo que disfrutes.
- Sentirte culpable por no estar siempre disponible para tu hijo suele significar que realmente quieres lo mejor para él.
- Acepta los problemas y las desilusiones, pero trata de poner tu energía en hacer lo mejor posible en el momento presente.
- Habla con alguien, por ejemplo, un profesional de la salud, o busca ayuda adicional si te sientes sobrepasado por tus emociones. Es mucho más fácil apoyar a tu hijo cuando te sientes en control. Lee la lista de recursos disponibles al final del cuadernillo de actividades.
- Si no puedes realizar el cuaderno de actividades con tu hijo, pídele a otra persona de confianza que lo haga por tí.
- Las personas no siempre pueden cambiar su situación, pero sí pueden cambiar lo que piensan sobre ella. Por ejemplo, es más empoderador pensar “La enfermedad puede causar tristeza, pero también te puede hacer más fuerte”, que pensar “La enfermedad se adueñó de mi vida y lo está arruinando todo.” Para más ideas sobre cómo tener pensamientos constructivos y saludables, puedes visitar el sitio [getselfhelp.co.uk](http://getselfhelp.co.uk).

## Cómo apoyar al niño

- Anima a tu hijo a hacer las actividades del cuadernillo. Si se cansa, pueden hacer una pausa o continuar otro día.
- Si puedes, agáchate y ponte a la altura del niño. Sentarte a su lado muestra que te importa y que estás ahí para él.
- Dale toda tu atención. Dejar tu celular de lado comunica que lo valoras y que lo estás escuchando de verdad.
- Planifica cómo le vas a explicar la enfermedad al niño.
- Pensar en cómo te gusta que te traten cuando estás triste o preocupado te ayudará a entender mejor lo que tu hijo necesita.

## Cómo hablar con el niño sobre la enfermedad

- Invita a tu hijo a hablar sobre lo que él piensa de la enfermedad. Luego ofrécele explicaciones que sean apropiadas para su edad.
- Acepta y valida sus sentimientos. Por ejemplo: “Veo que estás muy triste porque...” o “Entiendo que esto te preocupe mucho.”
- Anima a tu hijo a hacer preguntas. Por ejemplo puedes decir: “¿Qué más te gustaría saber?”
- Intenta profundizar un poquito más para entender mejor lo que el niño piensa. Por ejemplo puedes decir: “¿Tú qué piensas sobre esto?” o “Qué interesante, cuéntame unpoquito más.”

## Dale espacio al niño

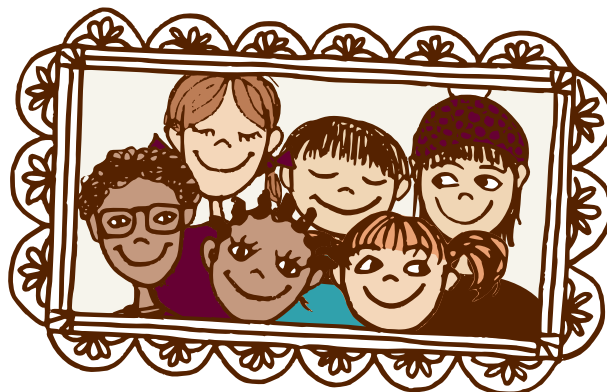
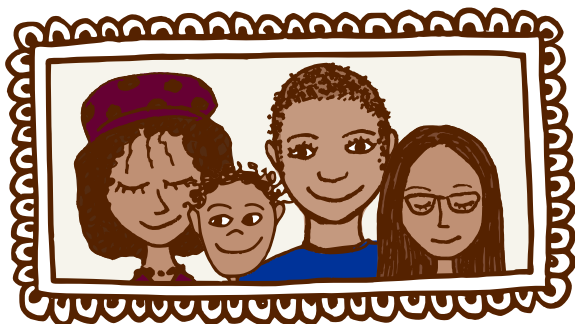
- Deja que tu hijo elija los colores que quiere usar para pintar los dibujos.
- Deja que tu hijo intente hacerlo solo primero antes de ofrecerle ayuda. Aprender a resolver problemas sólo fortalecerá su confianza
- Escucha lo que tu hijo quiere decir antes de ofrecerle información o soluciones.
- Ponte en los zapatos de tu hijo e intenta ver la situación desde su punto de vista.
- Elige un lugar o crea un espacio donde tu hijo se sienta libre de decir lo que piensa y siente

## Valida las respuestas y los sentimientos del niño

- Acepta los sentimientos de tu hijo y ayúdalo a manejarlos.
- Reconoce que todas las personas en algún momento de sus vidas se sienten solas, asustadas, tristes o enojadas.
- Evita la tentación de querer “arreglar” las cosas minimizando las emociones del niño. Por ejemplo, no digas: “No tienes por qué llorar.” En su lugar, ayúdalo a nombrar lo que siente diciendo: “Veo que estás muy triste porque...”
- Elogia y anima las ideas y creatividad del niño. ¡No esperes que sea perfecto!

## Qué hacer cuando te preocupa la reacción del niño

- Haz más preguntas para entender mejor lo que tu hijo quiere decir
- Habla con tu pareja, un familiar o un amigo de confianza sobre tus preocupaciones.
- Trabaja en equipo con la guardería o los maestros de la escuela de tu hijo. Trata de mantener una comunicación regular y efectiva con ellos.
- Busca ayuda profesional si sigues preocupado. Por ejemplo, puedes ir al médico (GP), hablar con una enfermera o con un profesional de salud mental.
- Revisa los sitios de autoayuda que están en la lista de las organizaciones que brindan apoyo y las páginas web que aparecen al final del cuadernillo de actividades.



This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand. All requests for permission must be submitted to Asian and Ethnic Health Services, Health New Zealand via [Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz](mailto:Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz). Health New Zealand may not accept or consider any request for permission that is not strictly intended for community, educational and non-commercial purposes.





© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora