

Fanzine para la resolución de conflictos.

# HAZ TU PARTE



## La leyenda del colibrí

Cuenta la leyenda que un día hubo un enorme incendio en el bosque. Todos los animales huían despavoridos, pues se trataba de un fuego terrible que asolaba todo a su paso.

De pronto, los animales vieron pasar sobre sus cabezas al colibrí... en dirección contraria, es decir, hacia el fuego. Les extrañó sobremanera, pero no quisieron detenerse. Al instante, lo vieron volar de nuevo, esta vez en su misma dirección. Y pudieron observar este ir y venir repetidas veces, hasta que se decidieron a preguntar al pajarillo, pues su comportamiento les resultaba muy extraño.

¿Qué haces, colibrí?-  
le preguntaron.

Voy al lago -respondió el ave-  
tomo agua con el pico y la echo en  
el fuego para apagar el incendio.

Los animales se echaron a reír.  
¿Estás loco?- le dijeron. -¿Crees  
que vas a conseguir apagar el fuego  
con tu pequeño pico y tú solo?

Bueno- respondió, el colibrí-  
YO VOY A HACER MI PARTE...

"Mucha gente pequeña, en lugares  
pequeños, haciendo cosas pequeñas,  
pueden cambiar el mundo"

Eduardo Galeano

65





Neko Chan

Cómo estás?

Fatal... no tengo ganas de nada...

Venga, ánimo, ¿viciamos un rato al Fortnite?

Me da igual...

No puedes seguir así... tienes que decirles que paren

Cómo quieres que lo haga?!?

La última vez que intenté enfrentarme fue peor!

Y yo no soy un chivato

...lo sé... lo siento...

¿Todos los de tu familia son tan raritos como tú?



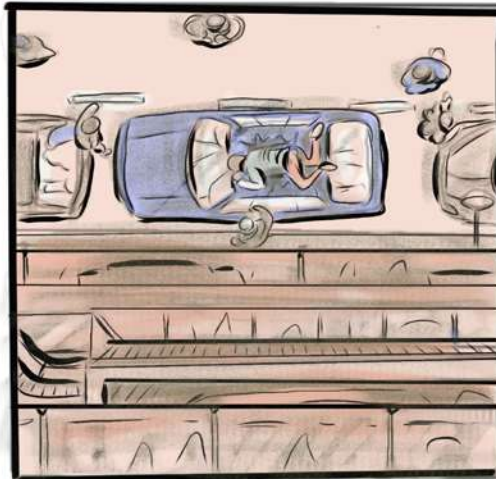
¿Por qué no se defiende?



¿Esa novia tuya, existe?  
¿Me la presentas?



... ¿Soy un cobarde? ...



...No puedo...  
Soy un cobarde...



En una reunión de profesores.



Siempre está igual,  
habrá que expulsarle  
otra vez

Bueno, yo puedo intentar  
hablar con él.  
La situación en su casa no es fácil.  
Hay que entenderlo



Lo que hay que entender  
es que así no se puede dar clase.  
Sus compañeros  
también están  
cansados de él.



Ya hemos hablado mil veces,  
si no sabe estar en comunidad,  
pues que no esté!



Cuánto ruido...  
¡Me va a explotar  
la cabeza!

No puedo sortarlo más  
¡BASTA! Basta de violencia.  
Chicas, dejad de criticarlo  
todo



Si  
parecías  
muda

Pues eso  
se acabó



¿Por qué no se  
defiende?

...No soy  
como ellos...

¿Soy un  
cobarde?  
¿Quién soy?



¡AAAAAAGGG!

¡Qué alguien llame a un  
médico!



Cuando estallan los  
conflictos, parece que  
todo se rompe.  
Que estamos en medio  
del incendio.

Los conflictos  
realmente son  
una oportunidad  
para el cambio.

Pero  
¿Qué haces?





Se me ha ido de las manos.  
¿Estoy loco?  
¿Quién soy?



inhalar...  
exhalar...  
calma...

inhalar...  
exhalar...  
calma...



Hijo,  
¿cómo podría ayudarte?

## HAZ TU PARTE

¿Qué puede hacer cada uno de los personajes?

¿Qué puedes hacer tú?

El ambiente en clase, en el patio, en un grupo... es responsabilidad de todos.

Es importante denunciar cualquier acto que veas que no sea respetuoso y que está haciendo daño a alguien, especialmente si ves que la persona que lo recibe no puede defenderse.

Denunciar violencia no es de chivatos, es de personas responsables y cuidadosas con las demás.

Gracias por hacer tu parte.



Ninguna agresión sin respuesta.



¡No sabes defenderte!

No quiero jugar a su juego.



Va a necesitar reposo, tomarse las cosas de otra manera. Cambiar a una rutina más tranquila.



¿Quién soy?



...

Silencio, para escucharnos y redescubrirnos.  
Tómate ese tiempo como un regalo.  
Quizá te pueda servir aprender algunas técnicas de relajación.

## 7 pasos para relajarse

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Ponte cómodo, en postura, ropa...
3. Usa tu cuerpo para conectar. Pon tu espalda recta. Una mano en el pecho o en la tripa.
4. Pon atención a cómo es tu respiración natural. Poco a poco intentar alargar la exhalación.
5. Escucha tus pensamientos y déjalos pasar, como a las nubes en el cielo.
6. Ayúdate de otras personas que quieran meditar o usa una meditación guiada de Youtube.
7. Agradece el tiempo que te has dado. Aunque no haya salido perfecto, todo es cuestión de práctica.

## Efectos positivos de la relajación

Te ayuda a reconocer tus emociones  
Reduce el estrés y los nervios  
Ayuda a descansar y a dormir más profundo  
Mejora la capacidad de atención y concentración  
Mejora la memoria y las funciones cognitivas  
Potencia los pensamientos positivos  
Te permite tomar distancia de los conflictos

Necesitamos silencio para poder sentir y pensar con claridad.  
Necesitamos silencio para poder sentirnos a salvo,  
para dejar de reaccionar y ser quien quiero ser...

¿QUIÉN SOY?



Esa pregunta me acompañará toda la vida,  
Es mi gran pregunta ahora.

¿Qué me gusta, qué no me gusta, quiénes son  
mis amigos, qué me apetece hacer ahora mismo  
y qué no quiero hacer, qué personas me gustan y  
qué personas no...?

Qué difícil!!

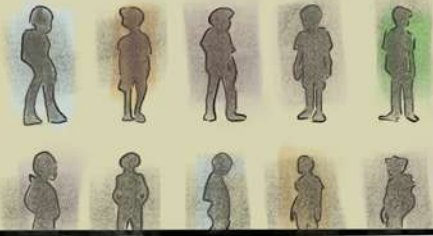
No puedo responder si todo está lleno de ruido  
sobre lo que puedo o no puedo hacer.

¿Soy mis emociones?

Cada emoción que no se expresa,  
se convierte en un bloqueo en el  
cuerpo: dolor en la tripa o en el  
pecho, tensión en la mandíbula,  
insomnio, náuseas,...



Cuando desconectamos de  
nuestras emociones nos  
sentimos vacíos, perdidos,  
sin rumbo,...



La rabia aparece cuando ten-  
go que poner un límite, cuando  
tengo que decir que no...



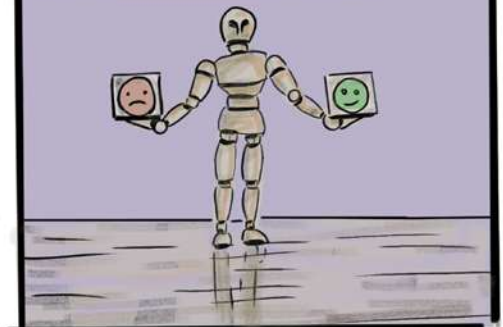
Si reprimo mi ira puedo tener  
dificultades para hacerme  
respetar...



Aprender a relacionarme con  
mis emociones es conocerme,  
es mejorar la conexión entre  
mi mente y mi cuerpo.



No hay emociones  
positivas o negativas,  
todas son necesarias.



...Si no la sé controlar puedo  
ser una persona muy agresiva y  
actuar con violencia hacia mí o  
hacia las demás personas.



Tío, cómo te pasas

La tristeza y el miedo suelen ser  
hacia dentro, me dicen que nece-  
sito recogerme, cuidarme...



Las emociones son el resultado de combinar lo  
que pienso y lo que siento.

Son energía de vida que necesita fluir, que trae  
un mensaje, nos dicen qué necesito en cada  
momento.

Cuando las ignoro o dejo que me invadan, me  
hago daño y/o hago daño a las demás personas.

Necesito atender a mis emociones para tomar  
buenas decisiones y mejorar mi convivencia con  
los demás.



¿Los demás? Vivimos en grupos.  
Un grupo no es un montón de gente. Un montón de gente en un supermercado no es un grupo.



¿A qué grupos perteneces?



Familia, cuadrilla, peña,  
amigxs, equipo de tenis,  
banda de música, teatro...



¿te comportas igual  
en todos los grupos?  
¿en cuáles te sientes  
más a gusto?



Las personas somos seres  
sociales, necesitamos pertenecer  
a algún grupo que nos  
cuide y nos apoye.

¿Qué necesita un grupo para  
que sea saludable?  
Un objetivo común, respeto,  
apoyo y, sobre todo...



...Que cuando haya  
problemas se hablen,



Ya que si no aparecerán  
en forma de conflictos.



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

Empezaremos por  
dar un paso atrás,  
parar y respirar  
mínimo tres veces  
antes de hablar.

Para expresarme, está bien  
centrarme en lo que me pasa  
a mí, no en lo que le pasa a  
la(s) otra(s) persona(s).

**Evitar:** juicios,  
generalizaciones  
(siempre, nunca,  
todos, nadie...),  
críticas,  
acusaciones,  
descalificaciones  
(tú eres,  
tú haces...)



Para expresar mi necesidad,  
puedo seguir tres pasos.

1. Centrarme en los hechos  
(cuando veo que, cada vez que...)
2. Preguntarme cómo me siento.  
(por eso me siento...)
3. Y entonces puedo hacer  
una petición simple y clara  
(entonces necesito...)

3. NECESITO

2. SIENTO

1. VEO

Pero, ¿quién soy?  
¿Qué me pasa?

¿Qué le pasa  
a mi cerebro?

El cerebro adolescente  
está en pleno  
proceso de cambio.

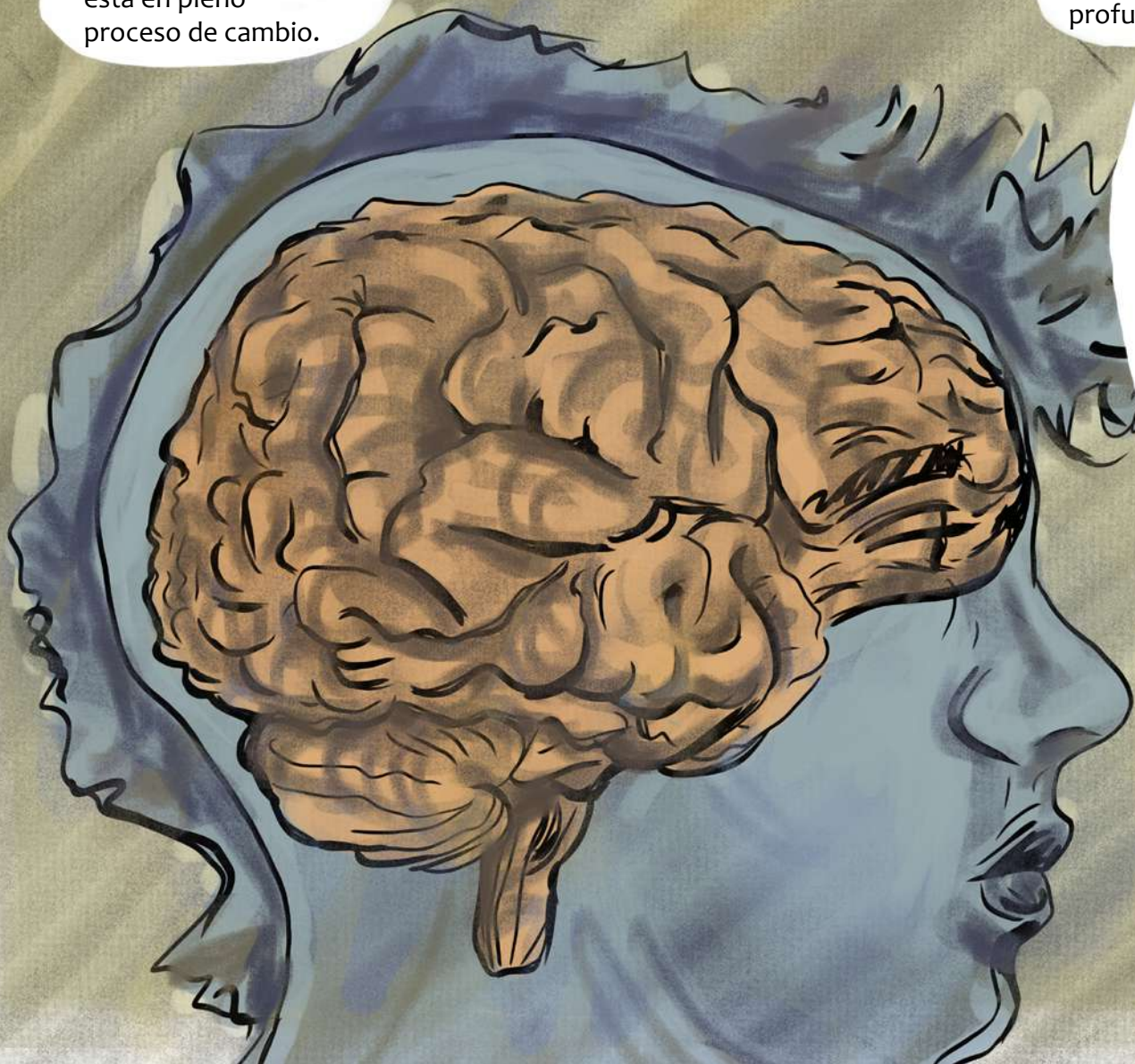
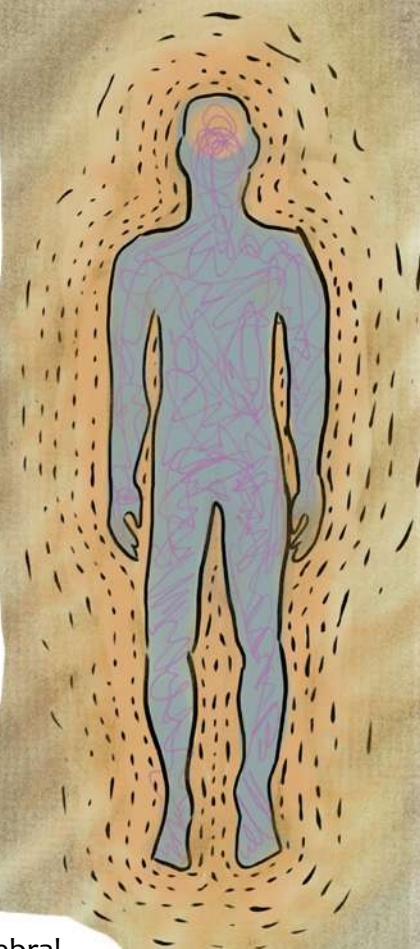
En lugar de hacer lo que hace el  
cerebro de unx niñx, que es acu-  
mular más conexiones (conexiones  
sinápticas), se deshace de algunas  
de estas conexiones (sistemas de  
creencias) y crea otras más  
profundas y más eficientes.

Es decir, estamos en pleno  
cambio estructural, ya que  
es el momento de comen-  
zar a observarnos como  
individuxs, de buscar sepa-  
rarnos de nuestrxs adultxs  
de referencia y conocernos  
a través de la relación con  
la gente de nuestra edad,  
nuestros iguales.

El sistema de recompensa cerebral  
cambia. Por eso buscamos la novedad,  
el reto, ya que sino nos aburriríamos  
enseguida.

¡Somos creatividad en estado puro!

Es cierto que es un momento complejo a nivel emocional, ya  
que los cambios son rápidos e intensos, pero si canalizamos  
bien nuestras emociones y pensamientos puede ser bonito,  
divertido y muy interesante.





Aquí ponemos algunos recursos que  
nos pueden ayudar ante algunos  
problemas

## **Asesorías del Instituto Aragonés de la Juventud**

<https://www.aragon.es/-/asesorias-del-instituto-aragones-de-la-juventud>

### **Asesoría de bienestar emocional para jóvenes**

Atención personalizada y gratuita para jóvenes de 14 a 30 años.

¿Por qué podría asistir a la asesoría?

Estrés, ansiedad y manejo de emociones.  
Soledad y sentimientos negativos  
Adaptación a nuevas situaciones  
Problemas de relación y habilidades sociales.

[asesoriabienestarijuven@carnejovenaragon.es](mailto:asesoriabienestarijuven@carnejovenaragon.es)

722 48 27 97

(hay que pedir cita a través de un formulario)

<https://www.aragon.es/-/asesoria-de-bienestar-emocional-para-jovenes-1>

### **Asesoría afectivo-sexual para jóvenes**

Ofrece esta asesoría, a través de sesiones individualizadas:

Terapia afectivo-sexual.  
Aclaraciones de dudas y mitos comunes sobre la sexualidad.  
Información sobre métodos anticonceptivos e infecciones de  
transmisión sexual.

976 716 882

<https://www.aragon.es/-/asesoria-afectivo-sexual-para-jovenes>

## **Asesoría de Bienestar emocional para Jóvenes del Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ)**

Te ayudará a resolver problemas relacionados con la soledad,  
la insatisfacción, la falta de concentración, problemas de conducta,  
crisis personales.

Para jóvenes entre 14 y 30 años.

Gratuita.

Requiere cita previa, a través de la web de Cita previa del  
Gobierno de Aragón.

Franco y López, 4.

976 716 847

[asesoriabienestaremocional@aragon.es](mailto:asesoriabienestaremocional@aragon.es)

### **Asesoría para jóvenes víctimas de agresiones sexuales**

Instituto Aragonés de la Juventud.

Ofrece sesiones de terapia individual, grupal o familiar,  
además de información y asesoramiento.

Para jóvenes de entre 14 y 30 años que hayan sufrido delitos  
y agresiones sexuales.

Franco y López, 4.

[asesoriaviolenciasexual@aragon.es](mailto:asesoriaviolenciasexual@aragon.es)

[https://www.aragon.es/-/asesoria-para-jovenes-victimas-de-delitos-se-  
xuales-1](https://www.aragon.es/-/asesoria-para-jovenes-victimas-de-delitos-se-<br/>xuales-1)



Destacamos los  
recursos públicos:

### Gabinete de atención psicosocial de la Universidad de Zaragoza

Ofrece información y orientación  
en cuestiones relacionadas con el bienestar emocional,  
orientación y asesoramiento psicológico  
y realiza charlas y talleres relacionados con este ámbito,

Dirigidas a la comunidad universitaria.

[gabinetepsicosocial@unizar.es](mailto:gabinetepsicosocial@unizar.es)

<https://ouad.unizar.es/gabinete-atencion-psicosocial-universidad-de-zaragoza>

Requiere cita previa.

### Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)

Presta atención individualizada sobre anticoncepción, salud sexual,  
preparación a la maternidad/paternidad y salud mental.

Asimismo, ofrece psicoterapia individual, de pareja, familiar y de  
grupo, y organiza grupos de formación para mediación juvenil.

Se dirige a jóvenes de entre 15 y 25 años que residan en Zaragoza  
y mediadores/as de jóvenes.

Pedro Garcés de Añón, 3-5.  
976 726 043 (salud sexual)  
976 726 044 (salud mental).  
[promocionsalud@zaragoza.es](mailto:promocionsalud@zaragoza.es)

### Servicios sociales generales

<https://www.aragon.es/-/servicios-sociales-generales-informacion-general>

Servicios Sociales Campo de Borja 976 852 858

Servicios Sociales Tarazona y el Moncayo 976 644 640

### Guía de Recursos para Jóvenes 2024 (del ayuntamiento de Zaragoza)

Guía con información relevante para las personas jóvenes. Los datos están  
organizados en 15 grandes bloques:

Información y asesoramiento, Alojamiento, Bienestar, Cultura y ocio,  
Deporte, Educación, Empleo, Europa, Medio Ambiente, Asociacionismo y  
participación, Voluntariado y cooperación, Recursos sociales, Transporte  
y turismo, Vida práctica y Zaragoza para personas extranjeras

<https://www.zaragoza.es/sede/servicio/publicacion-municipal/12289>

To be continue...

Coordinación: Asociación Huauquipura, ONG aragonesa  
de cooperación internacional y educación para la  
ciudadanía global.

Realización: Colectivo Baladí, asociación multidisciplinar  
comprometida con la transformación social, la salud y la  
ecología.

Guión: Elsa Navarra Argueta.  
Ilustración y edición: Revuelo San San.

Financiación: Diputación Provincial de Zaragoza, Área de  
ciudadanía, Servicio de bienestar social y desarrollo.



¿QUÉ PUEDES  
HACER  
TÚ?

