

**Me siento así...**







**Alcaldía de Medellín**

— Distrito de —

**Ciencia, Tecnología e Innovación**



# Me siento así...

Dedicado a todos los niños y las niñas de Medellín.



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

# Me siento así...

La impresión y divulgación de esta publicación es producto del contrato 4600101192, Plan de Desarrollo 2024-2027.

Federico Andrés Gutiérrez Zuluaga  
Alcalde de Medellín

Natalia López Delgado  
Secretaria de Salud

Lina Julieth Bedoya Echeverry  
Líder Unidad de Promoción y Prevención

Juan Fernando Aristizábal Gómez  
Líder Equipo Juventud

Lina Gómez Lopera  
Profesional Universitaria  
Autoría e Ilustración

Edición:1  
ISBN: 978-958-5448-88-9  
© Distrito de Medellín, 2024  
Calle 44 # 52 - 165  
www.medellin.gov.co  
Medellín, Colombia

Impresión:



Esta es una publicación oficial del Distrito de Medellín. Cumple con lo dispuesto en el Artículo 10 de la Ley 1474 de 2011 – Estatuto anticorrupción, que dispone la prohibición de divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de los servidores públicos, partidos políticos o candidatos.  
Queda prohibida la reproducción total o fragmentaria de su contenido, o de las características de la publicación, que puedan crear confusión.  
El Distrito de Medellín dispone de marcas registradas, algunas de estas citadas en la presente publicación, que cuentan con la debida protección legal.  
Todas las publicaciones del Distrito de Medellín son de distribución gratuita.



## **Agradecimientos**

**Celeste Urrego Gómez**

Estudiante grado tercero, asesora creativa

**Harry Marín Vahos**

Médico especialista en Medicina Aeroespacial y artista

**Lina Aranzales Toro**

Educadora física y tejedora

**Gustavo Adolfo Urrego Sánchez**

Docente, magíster en Educación y Desarrollo Humano

**Doris Ramírez Correa y Alejandra Jiménez Ossa**

Psicólogas y artistas

**William Cuaical Palma**

Trabajador social, danzante indígena

**Gladys Elena Puerchambud Chasoy**

Técnica en Control Ambiental, artesana inga



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



A close-up, stylized painting of a person's face. The face is dark brown with large, expressive brown eyes and thick, black, dotted eyelashes. The nose is a simple, vertical white stroke, and the mouth is a simple, curved line. The background is a textured, yellowish-gold color. The overall style is reminiscent of a folk-art or expressionist painting.

**A veces me  
siento así.**



Y yo así.



Y yo así.

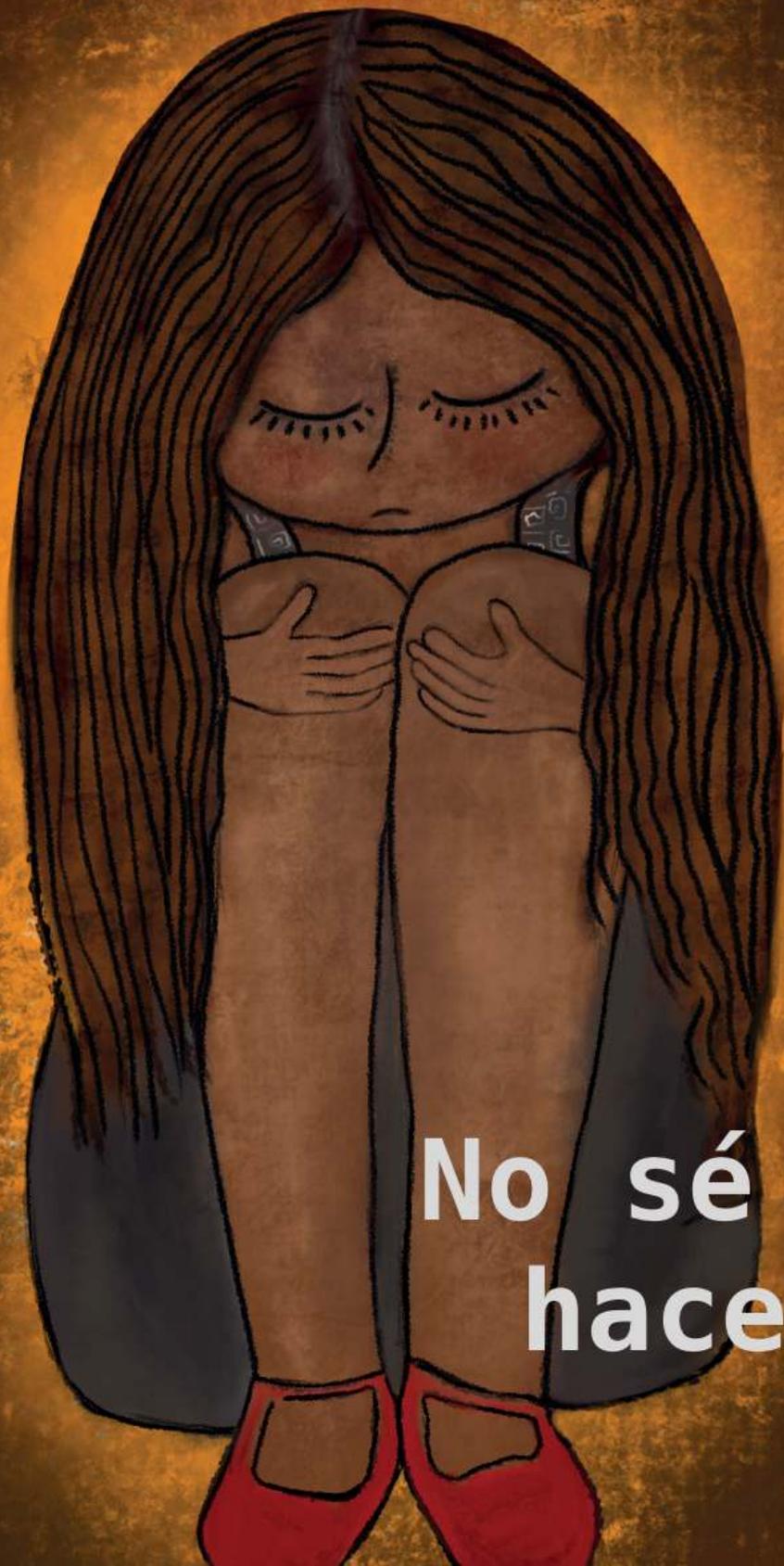
**Y me pongo  
así. . .**



Me enojo.

Me dan  
rabieta.





No sé qué  
hacer.

**Entonces me doy  
cuenta que no  
solo yo me  
siento así...**

Killa



Lola



Yaro



**Y cuando busco  
dentro de mí...**

Encuentro una  
plantita que  
me da  
tranquilidad,



llega un  
pajarito que  
me ayuda a  
calmar,

se acercan  
caracoles  
que me dicen  
que no estoy solo.





Y entonces me  
siento así...



Y yo así.





Y yo así.



**Y puedo hacer  
cosas así...**

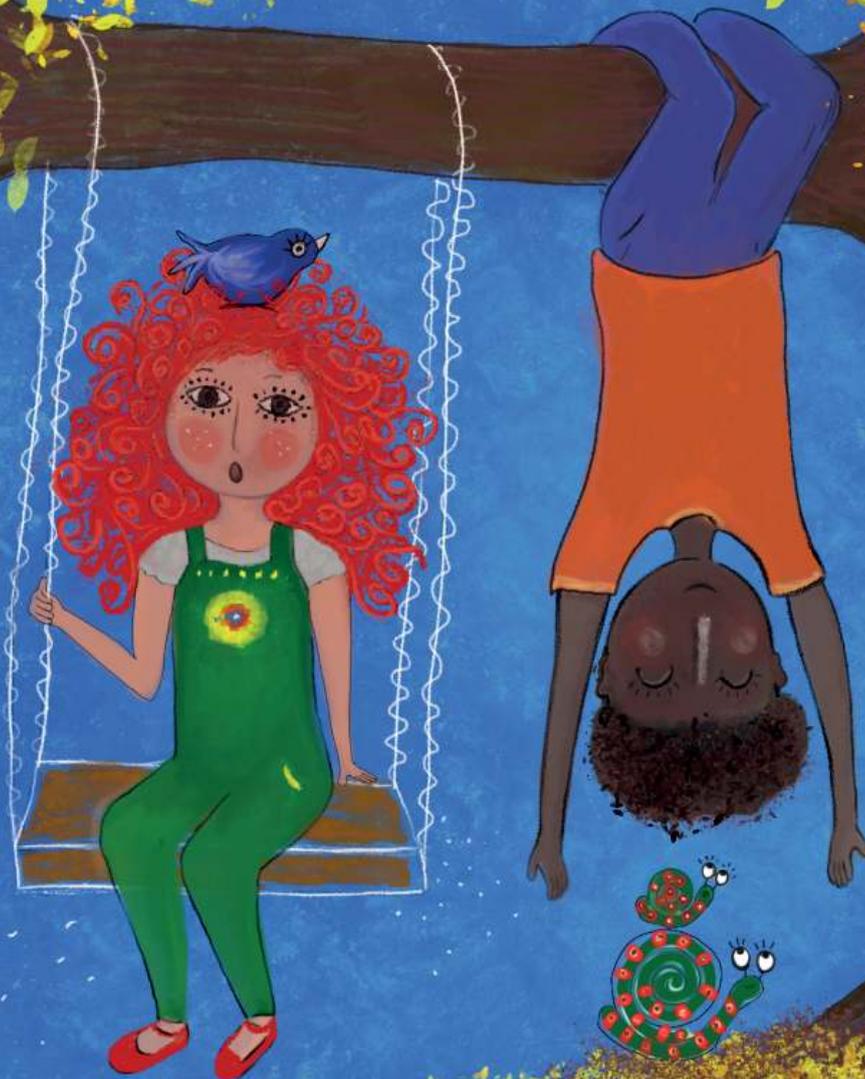
# Escribir cartas.



Abrazar un árbol.



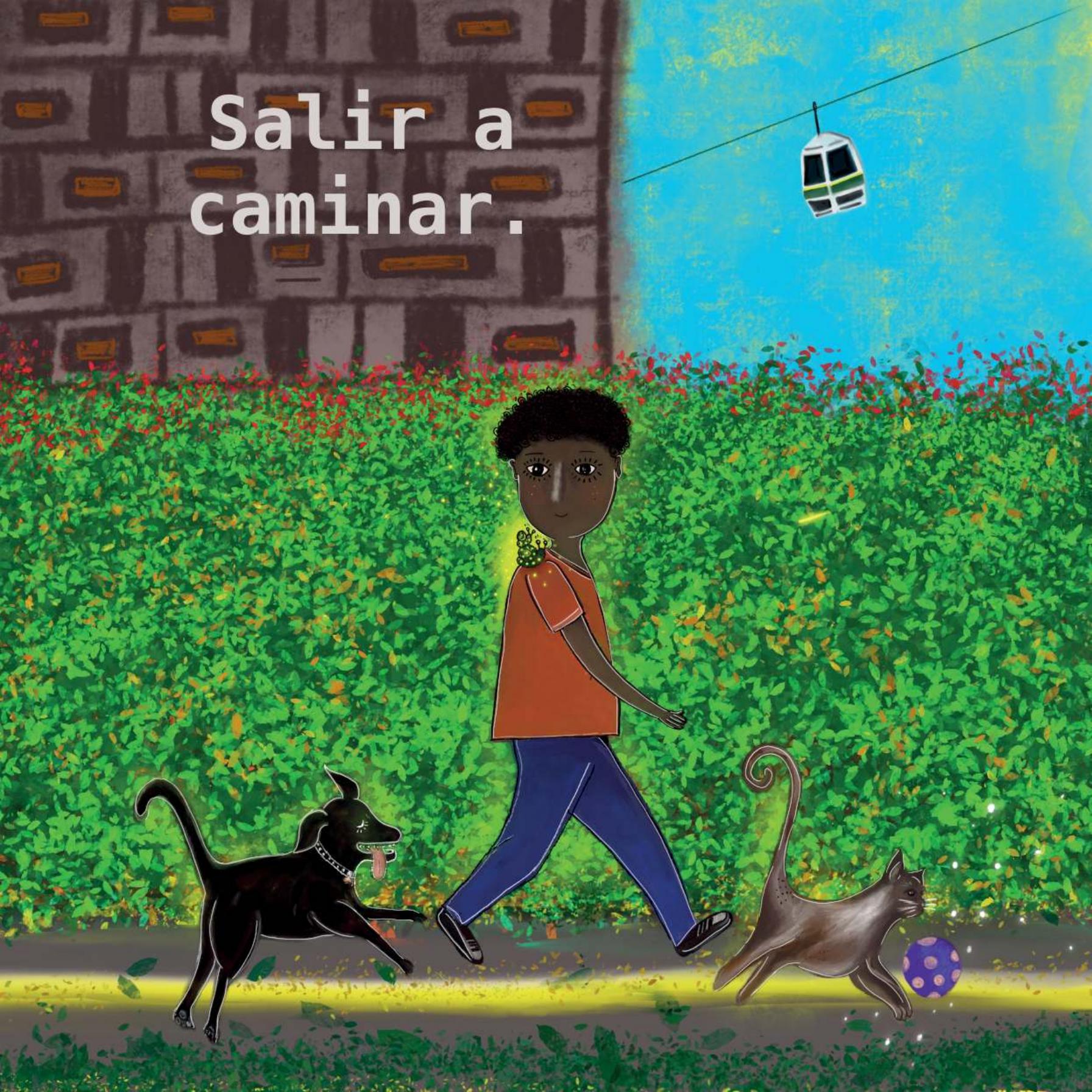
**Jugar y cantar.**



# Buscar luz en la oscuridad.



Salir a  
caminar.



**Tejer con mis  
propias manos.**





Sonreír y danzar.



**Sembrar plantas.**

**Y cuando todo pasa...  
nos damos cuenta que está bien  
sentirnos tristes, enojados  
y sin saber qué hacer.**





**Porque estas  
emociones también  
hacen parte de...**



**i La magia de vivir!**



¡Hola, mi nombre es **Yaro!**

Soy afrocolombiano y vivo  
en el corregimiento  
San Cristóbal de Medellín.

Para sentirme mejor,  
a mí me gusta:

- Salir a pasear.
- Ver las luciérnagas en la oscuridad.
- Abrazar a mi familia.
- Contar a una persona de confianza lo que no me hace sentir bien.



¡Hola, mi nombre es **Lola!**  
Vivo en el Centro  
de Medellín.



Para sentirme mejor,  
a mí me gusta:

- Jugar y cantar.
- Abrazar árboles.
- Escribir cartas.
- Confiar en que todo va a estar bien.
- Respirar profundo para calmarme.

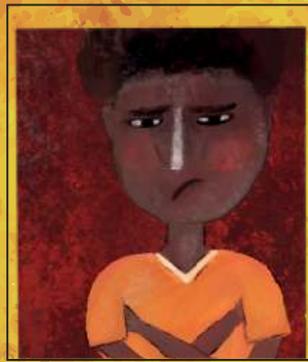


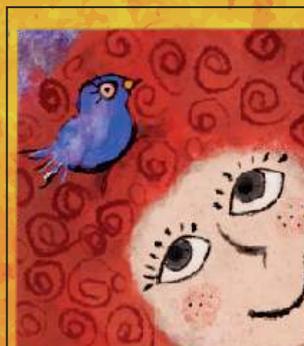
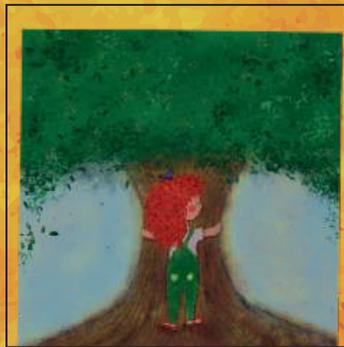
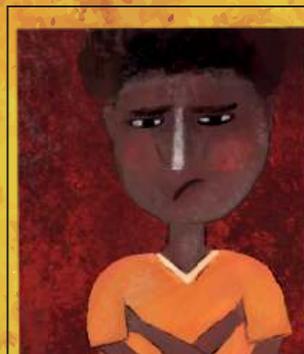
¡Hola, mi nombre es **Killa!**  
Soy indígena, también vivo en  
Medellín.

Para sentirme mejor,  
a mí me gusta:

- Sachakunata u tugtukunata takisunchi (Cantarle a los árboles o flores).
- Undatøka yirap namuy pøtøkatankuan (Caminar y conectarme con la naturaleza).
- Cucxiame wet puesanxi (Compartir para estar contentos).
- Kîdûa ûdayû (Sembrar plantas).
- Hacer regalos con mis propias manos. ¿Y a ti?









Mi nombre es \_\_\_\_\_  
Vivo en \_\_\_\_\_

Para sentirme mejor,  
a mí me gusta:





Escribe una carta o realiza un dibujo para regalar a un niño o niña que no conozcas. Cuéntale qué puede hacer para sentirse mejor.





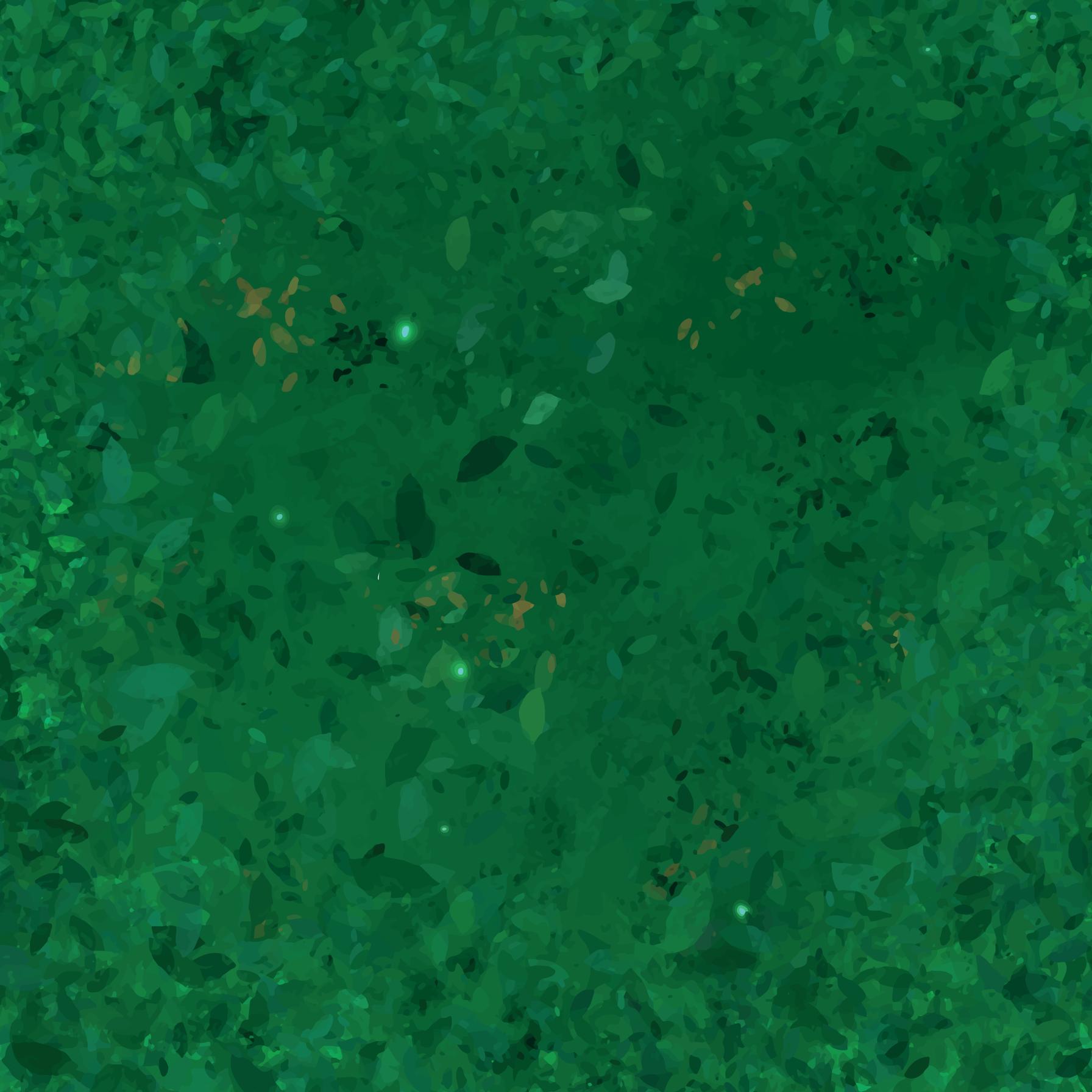


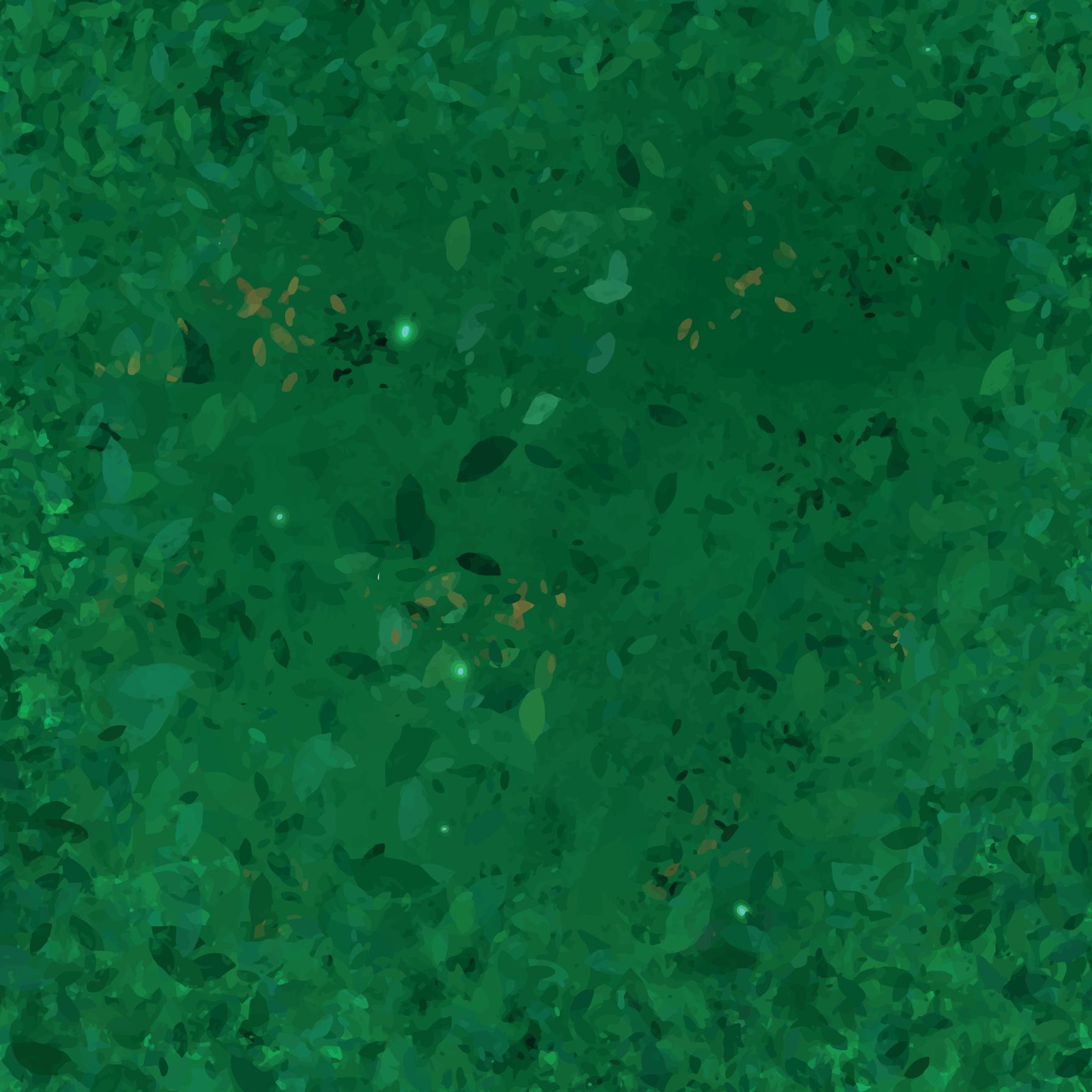
**Este libro fue  
creado especialmente  
para ti, cuídalo  
como un tesoro.**

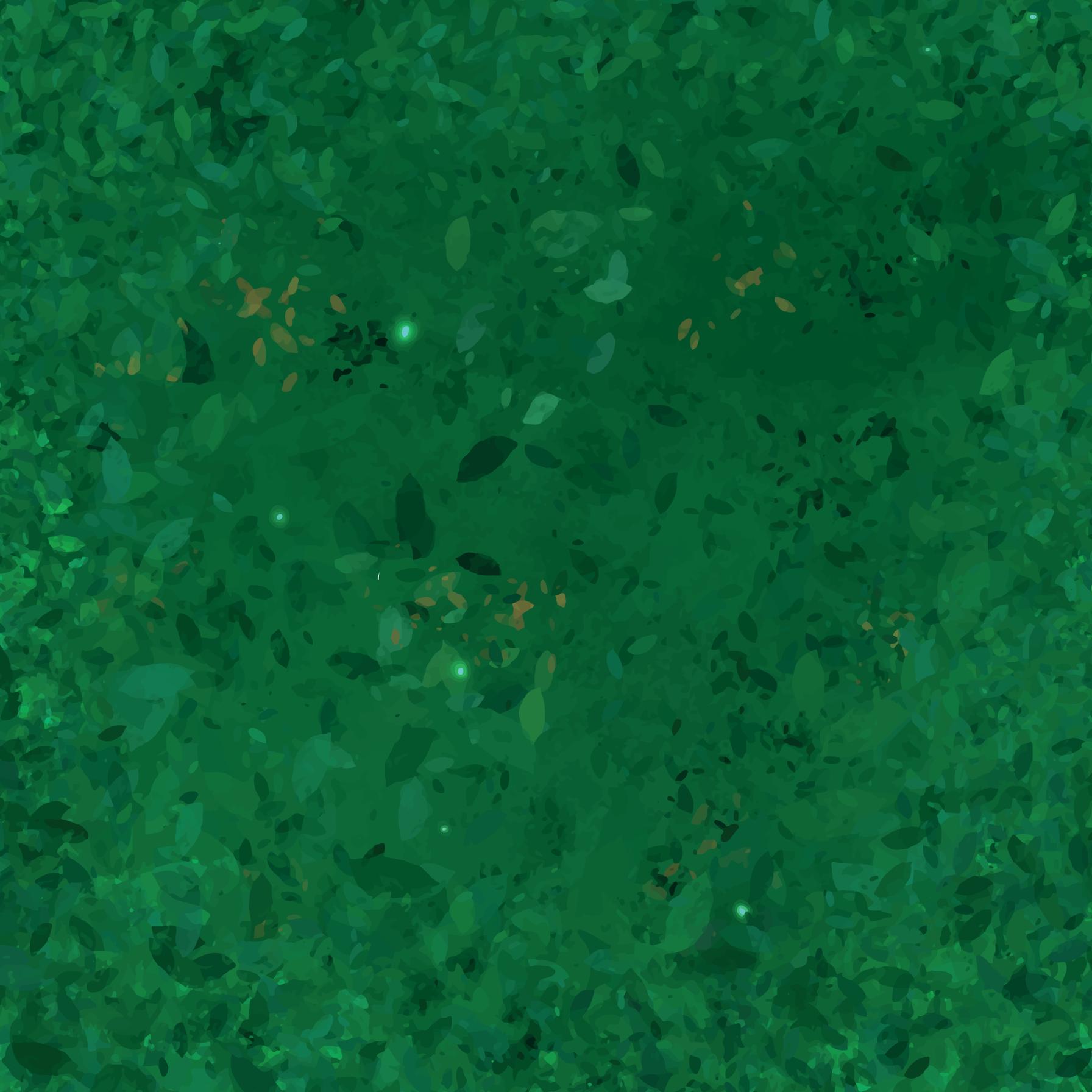


**¡ Gracias !**









# Me siento así...

Yaro, Lola y Killa se dan cuenta de que a veces se sienten tristes, confundidos y enojados, pero también saben que estas emociones están en todas las personas y son parte de la vida.

¿Qué te hace sentir triste, confundido y con enojo?, ¿qué puedes hacer para sentirte mejor?, ¿cómo podemos ayudar a otras personas a sentirse mejor?

