

# El bosque de los corazones

## fuertes

Paola T. Blaizes R. y Yariela Paz de Al-Bayaty



## **Agradecimiento Especial**

Con profunda gratitud deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento a las personas que hicieron posible dar vida visual y simbólica a El Bosque de los Coraznos Fuertes, un proyecto nacido desde el compromiso con la infancia, la justicia y la resiliencia.

**A la Mgtr. Marisol Velasco**, Directora de Comunicaciones del Órgano Judicial, por su invaluable respaldo, sensibilidad y entusiasmo constante que impulsaron esta obra con fuerza y convicción.

**Al Lcdo. Eduardo Sánchez Pérez**, Diseñador Gráfico, por convertir las palabras en imágenes que conmueven, por su creatividad delicada y profesionalismo en cada trazo que da forma al bosque.

**A la Dra. Ana Zita Rowe**, Directora del Instituto Superior de la Judicatura de Panamá, Doctor César Augusto Quintero Correa, por abrir caminos institucionales con generosidad y creer en el poder de la educación emocional como parte de la justicia.

Y muy especialmente a la **Magistrada Eysa Escobar de Herrera**, Coordinadora del Centro de Prevención y Orientación Familiar, por creer en la importancia de educar desde el amor, el respeto y la reconstrucción de vínculos en nuestras familias.

Siendo todos un apoyo silencioso, columna firme en la concreción de este sueño.

Gracias por ser parte de esta siembra, por creer que los corazones heridos puedan sanar y que los más pequeños merecen bosques seguros donde crecer con amor y respeto.

Gracias por ser parte de este bosque de corazones fuertes.

Con aprecio profundo,  
Paola Blaizes R. y Yariela Paz de Al-Bayaty

Diagramado el 28 de abril de 2025

## El Bosque de los Corazones Fuertes

En un rincón mágico del mundo, donde los árboles susurran secretos y las flores bailan al ritmo del viento, se encuentra el **Bosque de los Corazones Fuertes**. Este bosque es un lugar especial, lleno de aventuras y amistad, donde cada día trae consigo nuevas sorpresas.

## Aquí viven cuatro amigos inseparables:

**Bruno el osito**, con su suave pelaje marrón y su risa contagiosa, siempre estaba listo para ofrecer un abrazo reconfortante. **Lía, la ardilla traviesa** que salta de rama en rama con su energía contagiosa, **Nico, astuto y juguetón zorro** que siempre tiene un plan ingenioso; Y **Mía la conejita dulce y cariñosa** con su suave pelaje blanco que sabe cómo hacer sonreír a todos.



Juntos, estos cuatro amigos están a punto de embarcarse en una nueva aventura en la cual desean que los acompañes, donde pondrán a prueba su valentía y descubrirán que la verdadera fuerza no solo se encuentra en los músculos, sino en el amor, la valentía y la amistad.

**¡Acompáñalos en su emocionante viaje por el Bosque de los Corazones Fuertes y aprendamos juntos!**



**Había una vez un bosque mágico llamado el Bosque de los Corazones Fuertes**, donde todos los animalitos vivían felices y aprendían a ser auténticos. Allí habitaban el **osito Bruno**, la **ardilla Lía**, el **zorro Nico** y la **conejita Mía**. Cada uno de ellos tenía una valiosa lección que aprender para fortalecer su corazón.



# 1 Afectos seguros con otras personas

**Bruno, el osito**, a veces se sentía un poco triste cuando su mamá salía a buscar miel. Pero ella siempre regresaba y lo abrazaba con fuerza.



**Un día, su amigo Nico le dijo: Bruno, aunque no lo veas, tu mamá, siempre vuelve porque te quiere y yo también estoy aquí si necesitas un amigo.**

Bruno sonrió y comprendió que el amor de su mamá y de sus amigos le brindaba seguridad, incluso cuando estaban lejos.



## Actividades para fortalecer esta necesidad:

**1**-Abrazar a sus seres queridos y expresarles cuánto los quieren.

**2**-Dibujar a su familia o amigos y compartir lo que les hace sentir bien.

**3**-Crear un "frasco de amor" donde guarden notitas con cosas bonitas sobre sus seres queridos.

## 2 Autonomía, competencia y sentido de identidad



Lía la ardilla, quería construir su propia casita en el árbol, pero todos le decían que era muy pequeña para hacerlo sola.

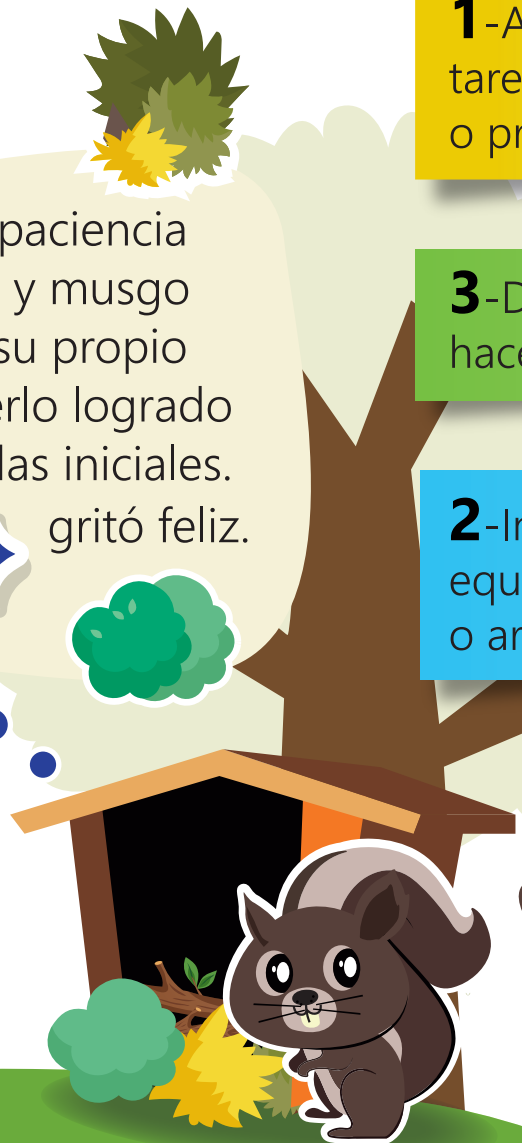
### Yo puedo hacerlo

dijo Lía con determinación. Con paciencia aprendió a recoger, hojas, ramas y musgo hasta que finalmente construyó su propio nido. Se sintió orgullosa de haberlo logrado por sí misma, a pesar de sus dudas iniciales.

**¡Lo logré!**

gritó feliz.

Y todos aplaudieron su esfuerzo.



### Actividades para fortalecer esta necesidad:

**1**-Aprender a hacer pequeñas tareas por sí mismo, como vestirse o preparar un bocadillo.

**3**-Dibujar o escribir de lo que los hace únicos y especiales.

**2**-Intentar algo nuevo sin miedo a equivocarse, como andar en bicicleta o armar un rompecabezas.

# 3 Libertad para expresar emociones y necesidades



El zorro Nico a veces se sentía triste, pero le daba vergüenza admitirlo. Pensaba que debía ser siempre fuerte, un día, Bruno le preguntó a Nico: **¿Por qué estás tan callado?**



Es que me siento un poco triste... pero no quiero ser una carga.



**Bruno le contestó:** todos pasamos por momentos de tristeza, y está bien hablar de ello.



**¡Estamos aquí para escucharte!** Nico se sintió aliviado al darse cuenta que podría abrirse sobre sus sentimientos sin temor.



## Actividades para fortalecer esta necesidad:

**1**-Usar un "termómetro de emociones" para expresar cómo se sienten a través de colores o dibujos.

**2**-Jugar a hacer mímicas de emociones y adivinar cuáles son en familia.

**3**-Escribir o dibujar un diario de emociones para conocerse mejor.



# 4 Espontaneidad y juego

A Mía, la conejita, le encantaba bailar y saltar, pero un día un viejo búho le dijo: **Los conejos deben ser tranquilos no tan saltarines.**



**Actividades para fortalecer esta necesidad:**

**1**-Bailar libremente con su música favorita sin preocuparse por hacerlo "bien".

**2**-Crear juegos imaginarios donde puedan ser lo que deseen.

**3**-Contar chistes o inventar historias divertidas para compartir con los demás.



Mía se sintió triste y dejó de bailar, pero sus amigos le dijeron: Mía, nos encanta verte saltar. **¡Eso es parte de ti!**

Así que Mía volvió a saltar con alegría. Se dio cuenta de que ser espontánea y jugar la hacía feliz, y que no debía dejar de hacerlo solo porque alguien pensara diferente.



# 5 Límites realistas y autocontrol

Un día, los amigos encontraron un campo lleno de moras. ¡Se veían deliciosas!



**¡Vamos a comer todas!**  
gritó Lía emocionada.

**Pero el sabio búho les recordó:**

Si comen demasiado, les dolerá la pancita. Hay que aprender a disfrutar sin exagerar.



Los amigos comprendieron que disfrutar es genial, pero siempre con moderación.

**Actividades para fortalecer esta necesidad:**

**1**-Jugar a esperar turnos en una actividad para practicar la paciencia.

**2**- Crear un "semáforo de emociones" para saber cuándo es momento de detenerse, reflexionar o actuar.

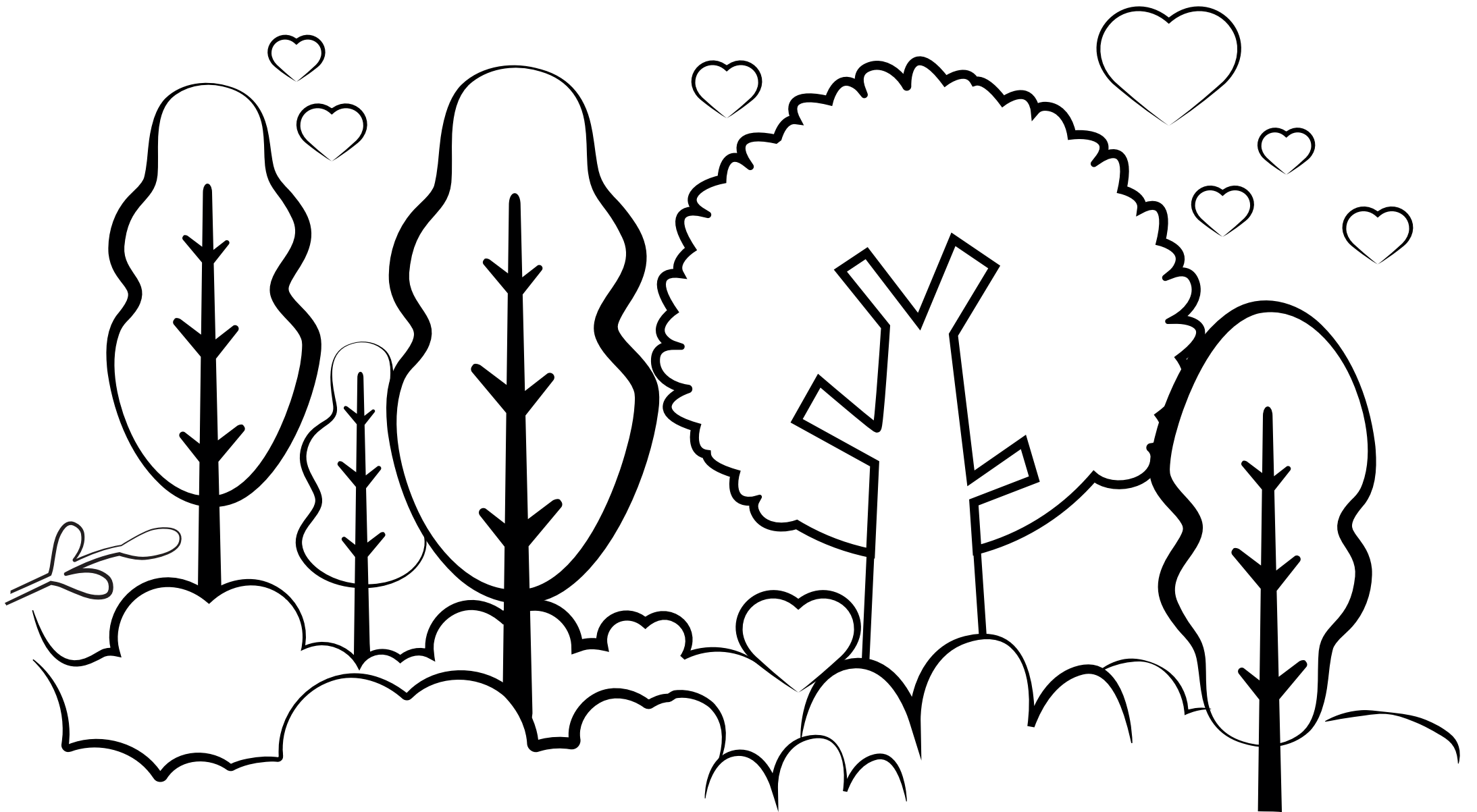
**3**-Aprender a decir "no" cuando algo no les gusta o no es bueno para ellos.

Desde ese día, todos en el bosque comprendieron que un corazón fuerte necesita amor, confianza en uno mismo, la libertad de expresarse, un poco de juego y límites que les ayuden a cuidarse. Y así, continuaron creciendo felices y en armonía.

**FIN**

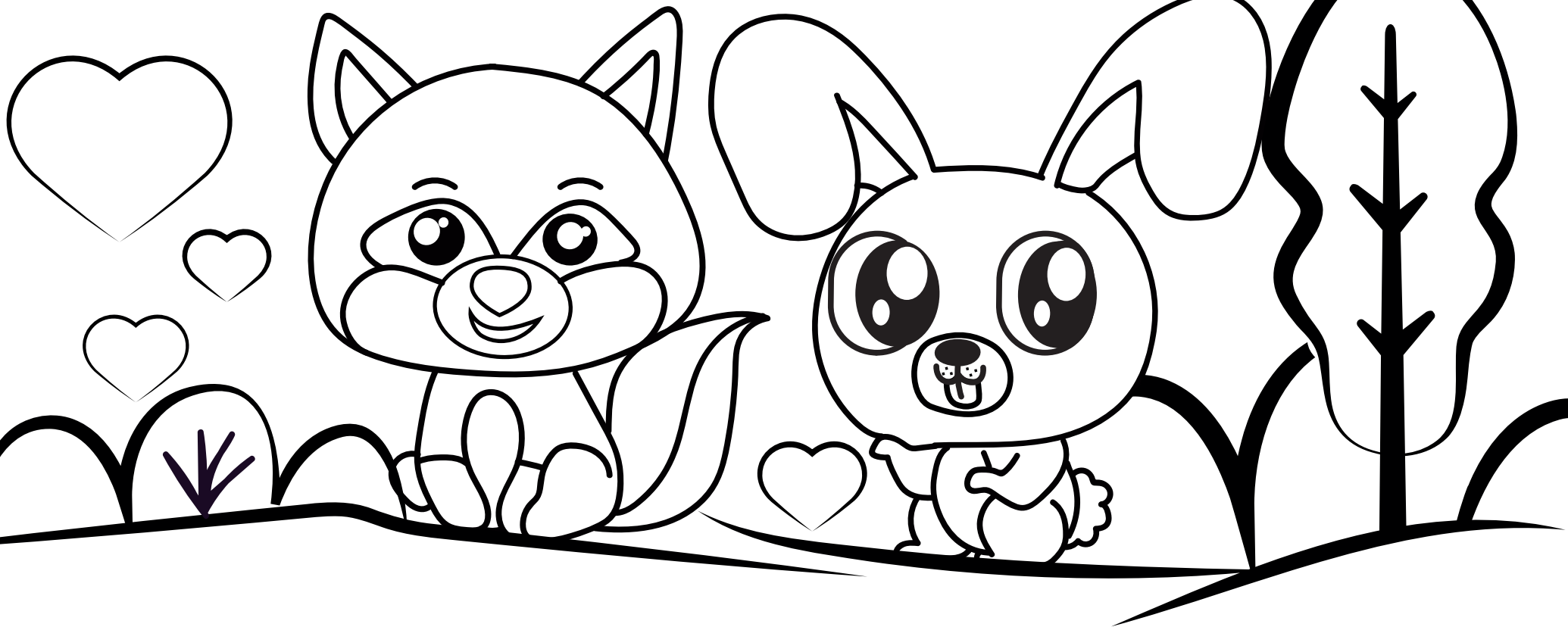


# Colorea



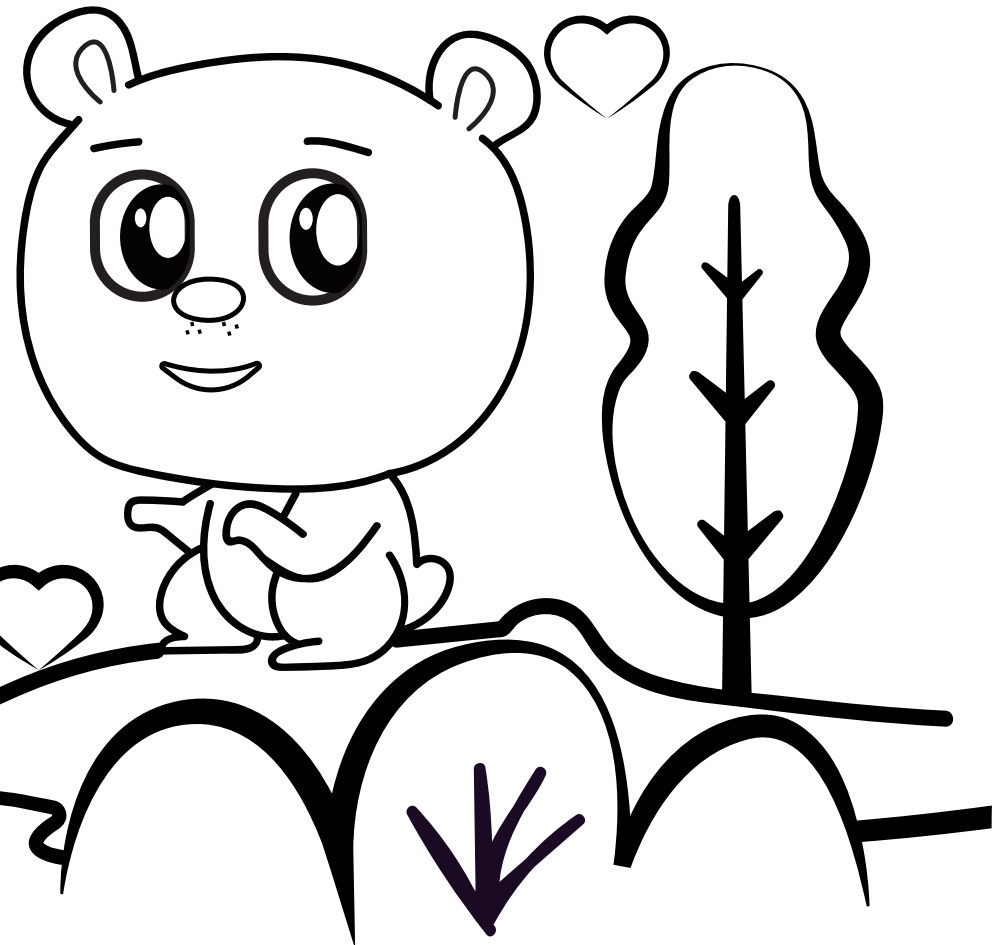
Nico

Mía



Lía

Bruno



Diseñado por la Dirección General de Comunicación



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**ÓRGANO  
JUDICIAL**