

# Ling y Azul, el delfín azul

## Enseñar bondad y calma



por la Dra. Diana Chávez Ketterman (también conocida como Dra. K.)

## NOTA PARA PADRES, TUTORES Y MAESTROS

Les presentamos a Ling, ¡tiene seis años!\* Es una Niña Campeona del Carácter (CC) que enseña bondad, y Azul, el delfín azul, es su amigo especial. Este libro es especialmente útil para niños sensibles, neurodivergentes o que se abrumen fácilmente y que necesitan

La amabilidad antes que la solución de problemas. Esto es lo que hace que Ling sea tan genial: es como tu hijo. Se asusta. Se le pone la barriga dura.






No siempre sabe qué hacer. Pero tiene una amiga que la ayuda, y juntas encuentran la solución.

Como Ling tiene seis años y todavía está aprendiendo, los niños piensan: "Si Ling puede hacerlo, yo también puedo".

### Cómo funciona este libro

Las imágenes son puntos de referencia visuales. Cuando tu hijo ve a Ling haciendo un abrazo de delfín, su cerebro lo recuerda. Más adelante, cuando las emociones se intensifican, le preguntas: "¿Te acuerdas del abrazo de delfín de Ling?", y sabrá qué hacer.

### Herramientas relajantes de Ling

-  Amigos delfines: imagina a alguien a salvo
-  Abrazo de delfín: aprieta fuerte y luego suelta
-  Respiraciones de burbujas: inhala despacio, exhala despacio
-  Brazos nadando: muévete despacio y con suavidad
-  Anclaje de delfín: presiona, aprieta, suelta

### Cómo leer este libro

- Léanlo cuando todos estén tranquilos. ¡Que sea divertido! Hagan los movimientos juntos.
- Señala las imágenes. Di: "¡Mira! Ling tiene miedo. ¿Alguna vez te has sentido así?"
- Léelo una y otra vez. La repetición es la clave del aprendizaje infantil.
- Usa las palabras de Ling en la vida real. Cuando surjan emociones intensas, pregunta: "¿Qué hace Ling?"

### Qué esperar

Al principio, les encantarán Ling y Azul. Después de una semana, empezarán a decir: "¡Yo hago lo mismo que Ling!". Al cabo de un mes, usarán las herramientas por su cuenta. ¿Y al final? ¡Te recordarán a ti que hagas ejercicios de respiración cuando estés estresado!

La magia ocurre cuando tu hijo piensa: "Ling tiene seis años. Ella también se asusta. Pero sabe qué hacer, y yo también". ¡Ahora ve a conocer a Ling! Te está esperando.

— Dr. K.

\* Los libros interactivos CC Kids están dirigidos principalmente a niños de 3 a 6 años... desde preescolares hasta niños de jardín de infantes. Como los niños más pequeños suelen imitar a los mayores, naturalmente utilizamos a un niño de seis años, a quien consideramos un "niño grande", como modelo.

¡Hola! Soy Ling. Tengo seis años.



¡Este es Azul, mi amigo delfín azul especial!



**Cuando no sé qué hacer, Azul me ayuda.  
Puedes hacerlo conmigo, si quieres.**



Uh oh. A veces tengo miedo.  
Se me tensa el estómago.  
Reduzcamos la velocidad juntos.



Azul dice: "¡Amigos, ayuden!"  
Déjame mostrarte."



**Primero, pienso en alguien de confianza.  
¡Pienso en la abuela!**



**¿Quién te hace sentir seguro/a?**

**Imagínalos ahora mismo.**

**Tome su tiempo.**



**Ahora me doy un abrazo de delfín.**

**Aprieta, aprieta... ¡y luego suave!**

**¿Un apretón grande o un apretón pequeño?**



**Ahhhh... así me siento mejor. ¿Quieres probar?**

**Eso ayuda a que mi cuerpo se sienta seguro.**



**Próximo arriba: ¡Respiraciones de burbujas!**

**Respira lentamente... Exhala lentamente...**



**¡Mira cómo flotan las burbujas! ¡Arriba,  
arriba, arriba!**

**¿Puedes hacer burbujas conmigo?  
Eso ayuda a que mi cuerpo se sienta seguro.**



**Ahora, pruebo Swim Arms.  
Despacio y con calma... ¡Zas, zas!**



**Lento y suave...Así es como calmo mi cuerpo.**

**¡Tú también puedes probarlo!**

**Eso ayuda a que mi cuerpo se sienta seguro.**



**Aquí está mi ancla Dolphin.  
Los pies presionan hacia abajo.  
Las manos se aprietan con fuerza.  
Entonces... ¡suelta!  
Eso ayuda a que mi cuerpo  
se sienta seguro.**



**Yo también pienso cosas buenas.**

**Como: "Estoy bien."**

**O bien: "¡Puedo hacerlo!"**



**Imagino abrazos seguros en mi corazón.  
Ayuda me hace sentir tranquilo.**



**Y ahora... mi cuerpo se siente tranquilo.  
¡Puedo ayudar a que mi cuerpo se sienta seguro!**



**Las palabras amables me ayudan.  
¿Qué palabras amables te ayudan?**



Puedo ser amable conmigo misma. Puedo ser  
amable contigo.

¡Eso es lo que hacen los amigos!



**¡Ahora estoy listo! ¡Hola, amigo!**

**Me siento listo de nuevo.**

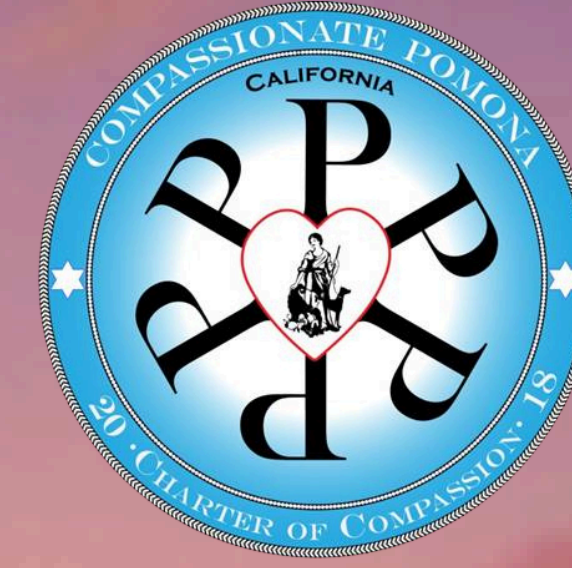


**Guardo a mis amigos a salvo en mi corazón  
Ellos ayudan ¡Me siento valiente!**



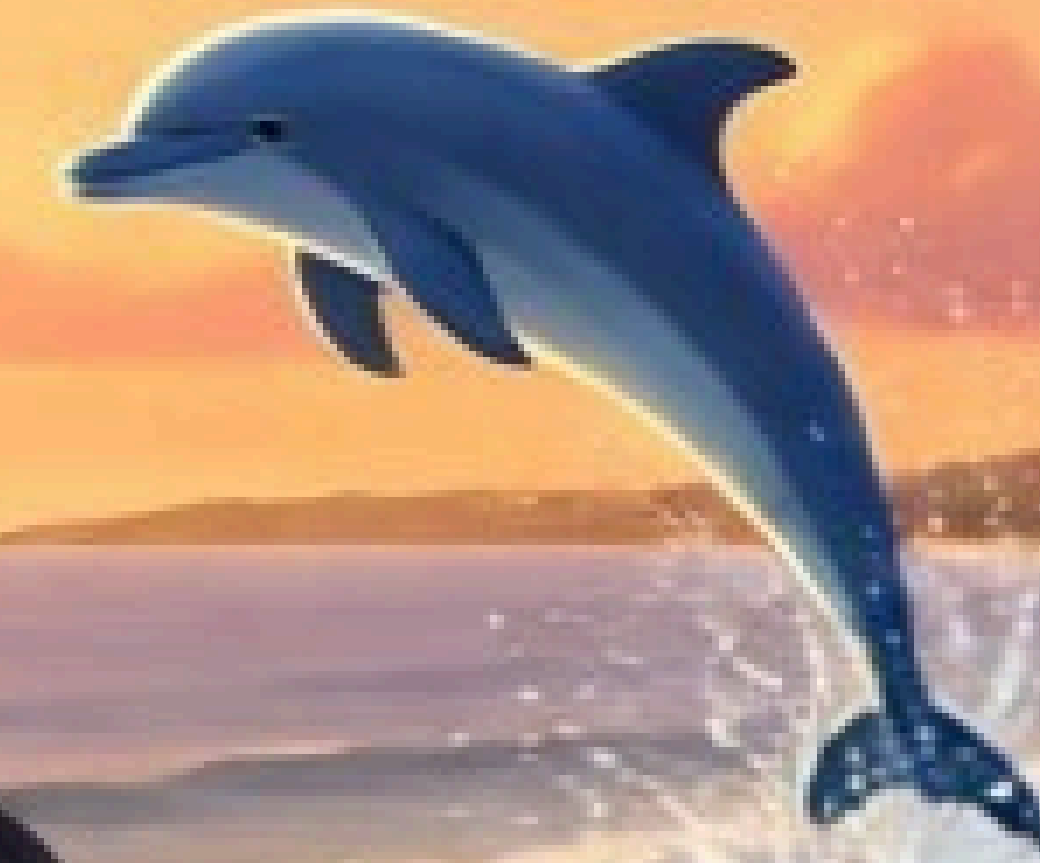
**Recordar: Estás a salvo. Eres amable. Estamos juntos.**





THE  
HUMAN  
VALUES  
CENTER

# El fin



[www.characterchampionsfoundation.org](http://www.characterchampionsfoundation.org)

Copyright 2026 Todos los derechos reservados