

EL VIAJE DE ZII



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO

Consejero de Economía, Hacienda y Empleo
Excmo. Sr. D. Fernández-Lasquetty y Blanc

Viceconsejero de Empleo
Ilmo. Sr. D. Alfredo Timermans del Olmo

Directora General de Trabajo y Gerente del Instituto
Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
Ilma. Sra. Dña. S. Marina Parra Rudilla

ELABORACIÓN

Dirección
Marina Parra Rudilla, Directora General de Trabajo y
Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud
en el Trabajo

AUTOR

Afanas Asociación pro personas con discapacidad
intelectual

COORDINA

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
de la Comunidad de Madrid y Afanas Asociación pro
personas con discapacidad intelectual

COLABORA

Equipo de Validadores de AFANIAS ESPACIO ABIERTO
Servicio de Accesibilidad Cognitiva Afanas
Área de Conocimiento y Cultura Preventiva
Rosa Menchén Viso
Alberto Muñoz González
Germán Blázquez López
Rebeca Robles Gayo

EDITA

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 – Fax.: 914 206 117
irsst.publicaciones@madrid.org
www.comunidad.madrid

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

PREVENCONTROL SA

© Logo europeo de lectura fácil: InclusionEurope

© Comunidad de Madrid, 2022
1ª Edición: Octubre 2022
Publicación en línea en formato PDF
Realizado en España – Made in Spain



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la
Biblioteca Virtual de la
Comunidad de Madrid y las
condiciones de su distribución
y difusión se encuentran
amparadas por el marco
legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

PRÓLOGO

Las personas cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y nuestro bienestar.

Las personas somos, cada vez, más responsables con lo que comemos, con cómo nos relacionamos con los demás, con el ejercicio físico que hacemos.

Además, debemos tener en cuenta que el trabajo es un entorno que forma parte de toda nuestra vida, en el cual nos desarrollamos y crecemos. Nuestro desarrollo profesional está muy relacionado con nuestro crecimiento personal.

Llevar a cabo programas de mejora de la salud en las empresas tiene muchas ventajas, por ejemplo:

- Mejora el ambiente laboral
- Motiva a los trabajadores
- Aumenta el rendimiento
- Mejora la imagen de la empresa

También, son importantes las entidades sociales que trabajan con las personas con diversidad funcional. Una de sus prioridades es crear entornos más saludables para todas las personas y durante toda su vida.

Con este mismo objetivo, el Instituto Regional de Salud y Seguridad en el Trabajo realiza este cómic.

Este proyecto busca dar habilidades y competencias a las personas con diversidad funcional, para hacer su trabajo en las mejores condiciones, siendo el objetivo principal la salud integral, es decir: la salud física, mental y social.



**Zii y las
EMOCIONES**



Este es Zii, el viajero del universo que busca descubrir nuevas civilizaciones y descubrir todas sus costumbres...



Vaya, vaya, según el mapa estelar esto es la Tierra, vamos a aterrizar, a ver que encontramos.

Mientras, en el trabajo, Lola y Jaime se toman un tentempié.



Jaime, ¿no te habrás olvidado el bocadillo de chorizo, ¿verdad?

No te preocupes, Lola, que lo tengo en la mochila.

Hasta que de repente aparece Zii, el extraterrestre.

Hola humanos, soy Zii, he venido a vuestro mundo para saber más de los humanos... Vaya, ¿y esas caras?



Es mie.. mie... mie...

¡Miedooo!

¿Miedo? ¿Qué es?

¿De verdad que no sabes lo que es el miedo?



El miedo es una emoción, aparece cuando sientes que algo pueda ser peligroso o te puede causar un daño.



Qué extraño.
En mi planeta, no
existen las emociones.
¿Para qué sirven?

Paso a paso, primero
te cuento qué son



Las emociones
son las sensaciones
que siente cada persona
cuando pasa algo bueno o malo.

Por ejemplo, si
estamos contentos,
tristes o enfadados.

¿Y para
qué sirven?

Eso, Lola
¿para qué sirven?



Sirven para que la persona
con la que hablamos
sepa cómo reaccionamos
o como nos sentimos
en ese momento.



¿Me puedes
poner algún
ejemplo?

Claro, Zii.
Jaime, no puedo ir
contigo de vacaciones
este verano.

¿Por qué?



Porque no tengo dinero.

Que mal, eso sí que no me lo esperaba.



¿Ves? Jaime ha expresado tristeza, y así yo sé que le importo y que le sabe mal que no vayamos juntos de vacaciones

¡Qué bien! Así podré ir a ese parque de atracciones al que siempre quieres ir pero dices que es demasiado caro.



Jaime, era solo un ejemplo, es broma. ¡Que quieras ir sin mi me enfada muchísimo!

Pues la próxima vez no pongas ejemplos que me entristezcan.

Yo entiendo cada vez menos.



La verdad es que el tema de las emociones es más complicado de lo que parece. Quédate unos días con nosotros, lo entenderás perfectamente.

Puedo hacerlo, tengo un aparato que me hace invisible, así puedo estar con vosotros sin que me vean.

¡Genial, pues! Puedes quedarte a dormir en mi habitación.

A la mañana siguiente,
en el trabajo de Lola y Jaime.

Zii, rápido, hazte invisible,
se acerca Andrés, nuestro jefe
y parece que está enfadado.

Ahora mismo

¿Qué le pasa a
Andrés para tener
esa cara de
enfado?

Sí, Andrés,
ahora lo
hago.

Sácalas ya de ahí
o ¿no ves que es
peligroso?

Andrés,
me gustaría hablar
contigo, ¿podemos
hablar?

¿Se puede saber
quién ha dejado esas
cajas ahí? ¡Alguien se
puede tropezar!

Pues la verdad
es que nosotros no
hemos sido.

Yo tengo
algo que decir,
la verdad.
He sido yo.

Andrés, a lo mejor
si hablas de una manera más
tranquila, Jaime no se sentirá
avergonzado, no lo ha hecho
con mala intención.

Es verdad,
la próxima prometo
respirar, no gritar y utilizar
otro tipo de palabras.
Mi intención no es
hacerle sentir mal.



No, era más bien vergüenza.

¿Lo que te ha pasado antes era miedo, Jaime?

Claro, porque tenía que reconocer que se había equivocado.



Gracias, Lola.

Y la verdad es que has sido muy valiente para admitir el error.

Lola, ¿y tú qué le has dicho a Andrés?



Pues que no se enfadara.

¿Y cómo puedes evitarlo?

Pues de muchas maneras, puedes respirar hondo, no gritar, o, dejar la conversación hasta que estés un poco más calmado.



Suena una sirena.

Ya entiendo, pero lo más importante es expresar cómo te sientes, ¿verdad?

Exacto, siempre y cuando sepas cómo identificarlo.

Ha llegado la hora del descanso. ¿Vamos a dar una vuelta?



Estoy aprendiendo mucho de vosotros, os lo agradezco mucho.

Parece que estás aprendiendo a expresar emociones, Zii.

¿Esto que veo es una sonrisa?



Hasta que de repente, una caja cae.



Ja, ja, ja. ¿Lo habéis visto? Esto sí que ha sido un paradón con toda la cara, ja, ja, ja



Zii, cálmate, solo ha sido un accidente y por suerte llevaba el casco.

Veo a estos bestias reirse y esto me hace sentir mal. No entiendo lo que ocurre.

Zii, te estás enfureciendo. Recuerda lo de respirar.



Ya de vuelta a casa...

¿Cómo te sientes ahora Zii?

Ahora con vosotros y comiendo el helado me siento muy bien.

A esto le llamamos divertirse.

Lo más importante es que hemos encontrado una alternativa al enfado.

Gracias a Jaime.

¡Tú también lo has hecho bien Zii!

Voy a comprarme otro helado. ¿Queréis otro?

¿Otro? Ya te has comido 2, tomar tantos helados no es bueno.

¿Y qué problema hay?

Algunos excesos perjudican a nuestra salud.

¿Y es importante eso de la salud?

Es de las cosas más importantes, Zii.

Ven que te lo contaré.



Zii
Y LA VIDA
SALUDABLE



A la mañana siguiente, Lola y Jaime se reúnen para hablar del trabajo.

¿No podemos hacer la reunión sentados? Estoy cansado.

Si quieres te dejo mi aerodeslizador, tengo otro.

No, Zii, caminar es más saludable.

¿Qué significa saludable?

Es todo aquello que es bueno para mantener nuestra salud física y también mental.

O sea, aquello que hacemos para no ponernos malos.

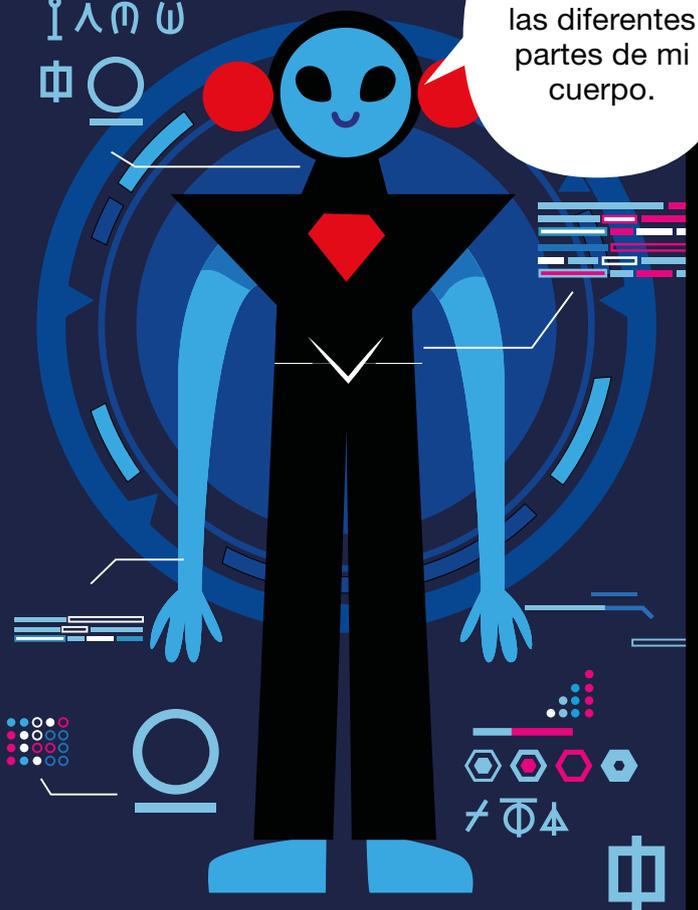
Zii, ¿Vosotros no os poneis malos nunca?

No, siempre tomamos lo mismo y nuestros trajes llevan un sistema que ejercita los músculos de forma automática.

¿Tomais siempre lo mismo? Yo te he visto comer helados y hamburguesas, Zii. Y siempre vas con tu aerodeslizador.

Hazte un análisis de salud y veremos cómo estás.

Analizando las diferentes partes de mi cuerpo.





No puede ser, aquí pone:
Resultado del análisis:
estado no aceptable.



Vaya, nunca me imaginé que el resultado hubiera sido éste.

Parece ser que estar en el planeta Tierra ha cambiado tu cuerpo, Zii.

¿Y ahora qué hago?



Pues fácil, vamos a crear unas rutinas en los 3 puntos importantes de la salud:
- alimentación
- ejercicio
- sueño.

¿Por dónde quieres empezar, Zii?

Me da igual, por donde queráis.



Vale, empecemos por la alimentación.

Tengo una idea, ¿y si durante la pausa vamos al supermercado?

¡Perfecto! Así podremos organizar el menú de la semana.



En el supermercado.

Lo más importante es seguir una dieta equilibrada.

Y eso, ¿qué quiere decir?

Pues encontrar un equilibrio entre los diferentes alimentos que existen.



Debemos tomar mucha fruta, verdura y legumbres

Y de proteína, más pescado que carne.

¿Y esto? Es lo que más me gusta.



Esto es lo que debes evitar, fritos, comidas procesadas y muchas harinas.

Pero si solo te gusta esto, es porque cocinas poco.

¿Cocinar? ¿Por qué?



En el comedor de la empresa

Cocinar te permite decidir qué vas a comer y además pasas un buen rato con los amigos.

Así evitas esos alimentos que engordan y suben el colesterol.

Ya entiendo.





No lo entiendo.

Por ejemplo, a partir de ahora, iremos andando al trabajo.

Y volveremos igual. ¡Eso ya son 6 kilómetros!



¿Hoy no subimos en ascensor?

No durante un tiempo.

Subir por las escaleras es más saludable, Zii.



En el trabajo, Zii, se pone en modo invisible.

Jaime, recuerda que hoy te toca meter todos los pedidos en el ordenador.

Ningún problema, jefe.

Eso quiere decir que Jaime estará todo el día sentado, Zii.



Por eso, es importante que Jaime se levante cada cierto tiempo y se mueva.

Así también evito problemas posturales.

Ya veo.

Después del trabajo.

Zii, siempre debes intentar hacer lo más saludable.

Jaime, ¿quedamos este finde para jugar a la consola?

Pues me apetece más ir de excursión. ¿Os apuntáis?

Claro, mola más que pasarse el día encerrado delante de una pantalla

Jaime y Lola llevan a Zii al gimnasio.

Ahora sí que puedes ponerte la ropa de deporte, Zii.

El gimnasio, además de ponerte en forma, también es una buena manera de liberar el estrés.

Oh, esto me relaja mucho.

Y por la noche...

Estoy muy cansado, creo que me voy a dormir.

Normal, después de todo lo que nos hemos movido hoy.

Claro, el gimnasio sirve para el que el cuerpo esté bien, pero también para que lo estén las emociones y tener controlado el estrés. Como el yoga o el Tai Chí.

Pues te acompaño y de paso te cuento lo importante que es el sueño.



Dormir bien, Zii, es una de las claves del bienestar de las personas.

¿Y por qué? Creo que me voy a dormirzzzzzzzzzz.



Lola, ¿qué haces en mi sueño?

Qué mejor que en tu sueño, para contarte cómo dormir bien.



Si quieres descansar bien, no mires el móvil antes de ir a dormir, si hay algo que te preocupa, escríbelo en un papel.

Todo apuntado Lola.



Acuéstate y levántate siempre a la misma hora. No cenes mucho, tu habitación debe estar bien ventilada y en silencio.

Eso es todo, ahora podemos continuar volando en tu sueño.

Mira, Lola, esta es mi ciudad, donde nací. Este sueño es genial.

Por la mañana, en la habitación de Zii.



Zii, despiértate ya o llegaremos tarde.

Por cierto, muy bonito tu planeta.

¡Qué bien he dormido y que sueño tan bonito!

¿cómo lo sabe si solo era un sueño?

Zii, hoy es el gran día.

¿Qué pasa hoy?

Pues que vuelvo a hacerme un análisis de salud.

Vamos allá.

¡中人!



Analizando las diferentes partes de mi cuerpo.

Al cabo de unos segundos...

Resultados: ¡Estado perfecto!

Muy bien, Zii, sabía que lo lograrías.

¡Eres el mejor!

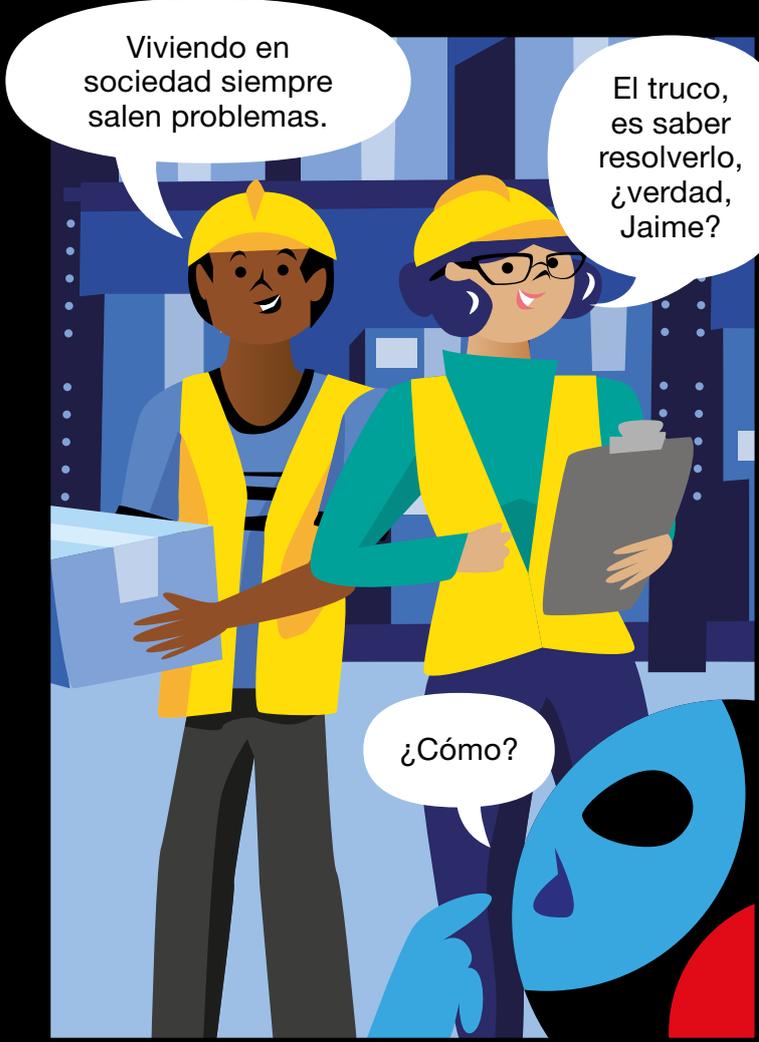


Zii

**Y LA VIDA
SOCIAL**









¿Por qué discutís?

Ha vuelto a llegar tarde y he tenido que hacer su trabajo.

Es que mi madre tenía mucha fiebre y la he tenido que llevar al médico.



Álex, ¿tu madre no se ha puesto nunca enferma?

Su madre no lo sé, pero su perro sí.

La semana pasada se fue antes para llevarlo al veterinario.

Pero yo avisé con antelación.



¿Álex, puedes ponerte un momento en la situación de Manuela?

¿Si tu madre está mala la dejarías sola?

Bueno, la verdad es que si lo pienso te entiendo Manuela. Lo siento.

Tranquilo, Álex, recuperaré el tiempo y la próxima vez te aviso antes.



¿Qué ha sido este truco? ¡También lo quiero usar!

No es ningún truco, se llama empatía.

Y consiste en ponerse en el lugar del otro.



La empatía es muy importante para...

¡Lola, cambiemos de dirección, rápido!

¿Qué pasa?



Por ahí viene Ángel, Jaime le debe unos cómics que le perdió.

¿Jaime, no sería el momento de resolverlo? No puedes pasarte la vida escondiéndote como un fugitivo.

Como siempre, supongo que tienes razón.



¿Cómo lo vas a hacer, Jaime?

Jaime, prepárate antes lo que vas a decir.

Actúa con calma y explícale la verdad.

De acuerdo, Lola.



Primero, me voy a disculpar. Luego, le voy a explicar que me los olvidé en el autobús, que fui a objetos perdidos y que no estaban. Por último, le diré que se los volveré a comprar otra vez. Espero que funcione.



Si dices la verdad, todo es siempre más fácil.

¿Cómo crees que va?



Más tarde.

Gracias, Lola, por el consejo, ha ido muy bien.

Cambiando de tema, ¿me prestas 50 euros?

¿Para qué los necesitas?

Para comprarle de nuevo los cómics a Ángel, seguro.



Pues la verdad es que sí.

Otra ventaja de tener amigos es que te pueden aconsejar cuando no haces las cosas bien, como sacarse dinero del pecho.

Para esto están los amigos y la familia, para ayudarse y para apoyarse.

Y yo ya te ayudé la semana pasada. Aún me debes 40 euros de la compra.

Ya te los dejo yo, Jaime.



Gracias, Zii, pero Lola tiene razón, ese dinero no me sirve.

Vaya, pues parece que tendrás que hacer horas extras.



Venga, un poco más y ya tendré los 50 euros. Es una suerte poder compartir todo lo que me pasa con Lola y Zii.



Gracias a ellos aprendo muchas cosas, les puedo contar mis miedos y me ayudan siempre que lo he necesitado. Me siento apoyado y comprendido.



Me pregunto qué sorpresas y aventuras me esperan en el futuro con ellos ¡Qué feliz me siento a su lado!



Jaime llega a casa.

¿Por qué tenéis esta cara?

Siéntate, Jaime, tenemos que contarte una cosa.

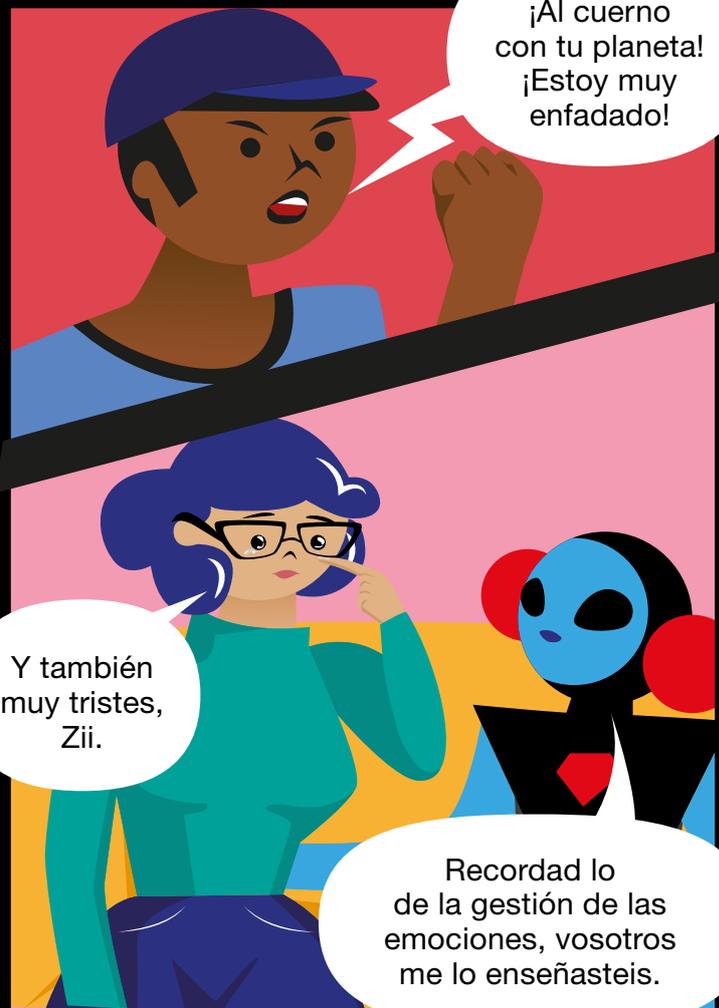


¿Qué pasa?

Zii recibió un mensaje de su planeta.

Mis superiores dicen que mi misión aquí ha acabado.

Me tengo que ir hoy, Jaime.



¡Al cuerno con tu planeta!
¡Estoy muy enfadado!

Y también muy tristes, Zii.

Recordad lo de la gestión de las emociones, vosotros me lo enseñasteis.



Al cabo de un rato, cuando los ánimos se han calmado.

¿No te podemos acompañar?

Mi nave es muy pequeña, y vuestro sitio está en la tierra. Me voy a preparar para el viaje.



No te dejes nada, Zii, nuestro sistema de correos no llega tan lejos.

Gracias, Lola, por tomártelo con un poco de humor.

Yo tampoco me quiero ir, pero así son las cosas.

En la azotea, los tres amigos se despiden.

He sido muy feliz aquí. Os voy a recordar siempre

y quien sabe, a lo mejor, nos volvemos a cruzar.

Recordad que tenéis muchas cosas buenas como amigos y familia con los que compartir alegrías y tristezas.

Ellos os ayudarán.

Mmm, qué buenas. Suerte que solo me he llevado una bolsa o me pondría otra vez en modo no aceptable.

Y en su nave, Zii, se prepara para nuevas aventuras espaciales muy lejos de la Tierra.

No te olvidaremos nunca, Zii.

Por muy lejos que estés, siempre estarás con nosotros.

Adiós, amigos, es hora de marchar.

fritaz
Patatitas

EPÍLOGO.

Madrid, veinte años después.

¡Rápido, Lola, ¡pon las noticias!

Ahora voy. ¿Qué pasa?



Unas naves extraterrestres han aterrizado cerca del Manzanares. Los primeros de ellos ya están saliendo de sus naves.

Pero si son casi idénticos a...

Les conté a mis superiores como es la tierra y quedaron asombrados.

Me dieron permiso para volver y me he traído algunos amigos para que los podáis conocer.

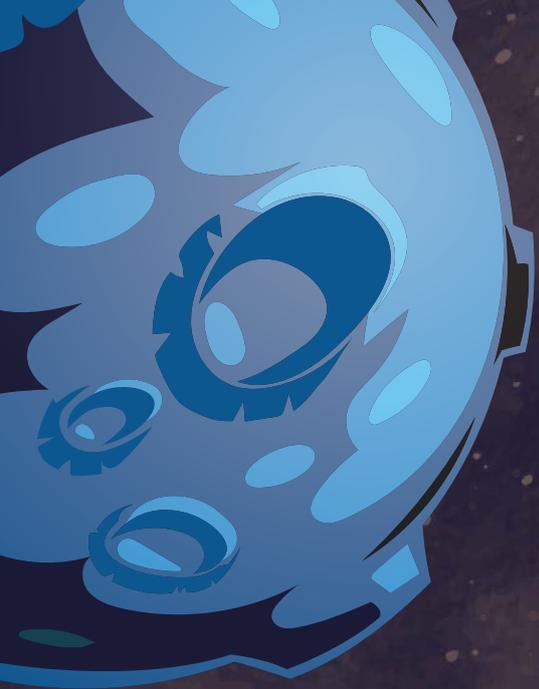
Vamos, Zii, nos tienes mucho que contar.

Sí, vamos a celebrar que he vuelto.

Bueno, tendréis que esperar, yo tengo que hacer unas horas extras para...

FIN.





**Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo**
c/ Ventura Rodríguez 7
28008 Madrid
900 713 123
irsst@madrid.org



**Comunidad
de Madrid**