

# Rito, el zorrillo que ayuda a identificar emociones

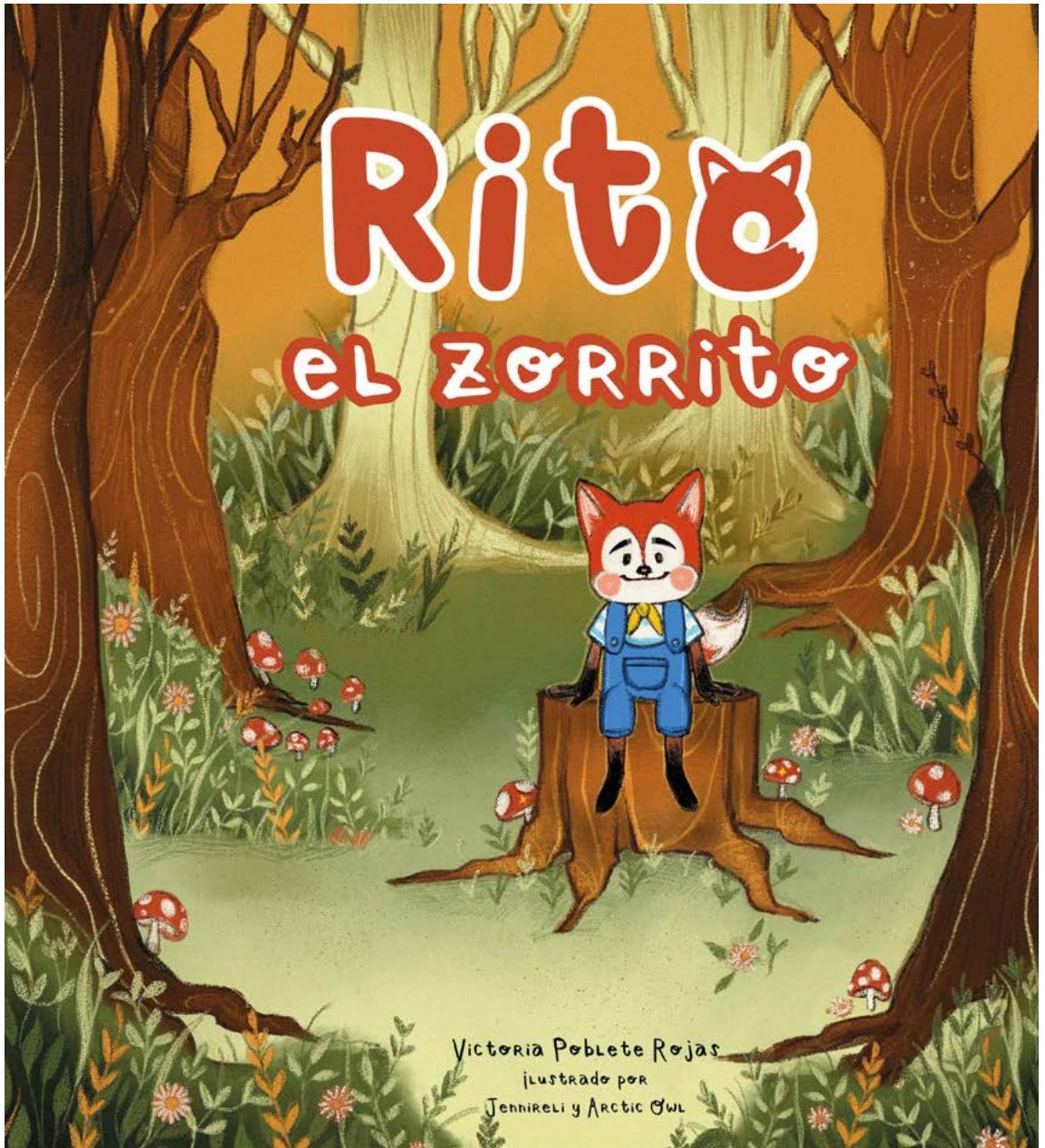
*Rito, the little fox that helps to identify emotions*

IMÁGENES\_IMAGES: VICTORIA POBLETE ROJAS

UN PELUCHE Y UN CUENTO INFANTIL SE PRESENTAN COMO LAS HERRAMIENTAS PSICOTERAPÉUTICAS PERFECTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD A VALIDAR, ACEPTAR Y MANEJAR SUS EMOCIONES.

A STUFFED ANIMAL AND A CHILDREN'S STORY ARE THE PERFECT PSYCHOTHERAPEUTIC TOOLS TO HELP CHILDREN WITH ANXIETY DISORDER VALIDATE, ACCEPT, AND MANAGE THEIR EMOTIONS.

**ALUMNA / STUDENT**  
Victoria Poblete Rojas  
**MENCIÓN / MAJOR**  
Diseño Gráfico / *Graphic Design*  
**AÑO / YEAR**  
2023  
**TUTORA / TUTOR**  
Lorena Sanhueza



249



Fig. 1 Portada del libro Rito el zorrillo.  
Fig. 1 Cover of the book Rito, the little fox.

#### **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Según cifras entregadas por la Organización Mundial de la Salud en 2019, 301 millones de personas en el mundo sufren trastornos de ansiedad. De ellas, 58 millones corresponden a niños y adolescentes.

Si llevamos las cifras a nivel local, el último reporte Depresión y otros desórdenes mentales comunes 2023, realizado por la Organización Panamericana de la Salud, indica que más de un millón de chilenas y chilenos sufren de ansiedad, lo que corresponde al 6,5% de la población.

Si a los adultos nos cuesta lidiar con este problema de salud mental, la situación se hace más compleja para los niños, pues están en proceso de aprendizaje para identificar y administrar sus emociones. La diseñadora Victoria Poblete Rojas se dio cuenta de esta dificultad y desarrolló una propuesta editorial que, a través de una experiencia, ayuda a los pequeños a manejar su ansiedad.

#### **UN DISEÑO PSICOTERAPÉUTICO INFANTIL**

Rito, el Zorrito, es un peluche que tiene como objetivo transformarse en el mejor compañero del niño ansioso. Sin embargo, es mucho más que un muñeco de felpa. Su diseño abrazable y contenedor se complementa con un libro que aborda la psicoterapia infantil. El texto entrega a los padres y tutores una herramienta para enfrentar el trastorno de sus hijos y ofrece a los niños y niñas la posibilidad de reconocerse en un personaje que vivió y superó los problemas que ellos viven a diario.

Rito también es el personaje principal del libro. En la historia, la Doctora Rosario, es la coneja que relata las aventuras del zorrito y cuenta cómo ayudó a su amigo a superar su ansiedad. El peluche de Rito, sumado a la lectura de sus pericias, tiene como propósito entregar a los niños una experiencia de autoconocimiento, regulación emocional, contención y empatía. En resumen, la oportunidad de validar y aceptar sus emociones, sin juzgarlas ni estigmatizarlas. **6**

#### **PROJECT DESCRIPTION**

*According to figures from the World Health Organization, in 2019, 301 million people worldwide suffer from anxiety disorders. Of these, 58 million are children and adolescents.*

*Let's take the figures to the local level. The latest report, Depression and Other Common Mental Disorders 2023, by the Pan American Health Organization, indicates that more than one million Chilean men and women suffer from anxiety, corresponding to 6.5% of the population. If it is difficult for adults to deal with this mental health problem, the situation becomes more complex for children as they learn to identify and manage their emotions. Designer Victoria Poblete Rojas realised this difficulty and developed an editorial proposal that helps children manage their anxiety through a designed experience.*

#### **A CHILD PSYCHOTHERAPEUTIC DESIGN**

*The little fox, Rito, is a plush toy that aims to become an anxious child's best companion. However, he is much more than a stuffed animal. Its huggable and supportive design is complemented by a book that addresses child psychotherapy. The text provides parents and guardians with a tool to deal with their children's disorders. It offers children the possibility of recognising themselves in a character who lived through and overcame the problems they experience daily.*

*Rito is also the main character of the book. In the story, Dr Rosario is the rabbit who narrates the adventures of the little fox and tells how she helped her friend to overcome his anxiety.*

*The purpose of Rito, in addition of reading his story, is to provide children with an experience of self-knowledge, emotional regulation, containment, and empathy. In short, it is the opportunity to validate and accept their emotions without judging or stigmatising them. **6***



Fig. 2, 3 y 4 Rito es el personaje principal del cuento, un pequeño zorro que sufre trastorno de ansiedad. A través de sus aventuras, enseña a los niños a conocer y regular sus emociones.  
 Figs. 2, 3 & 4 Rito, a little fox suffering from anxiety disorder, is the story's main character. Through his adventures, he teaches children to know and regulate their emotions.

