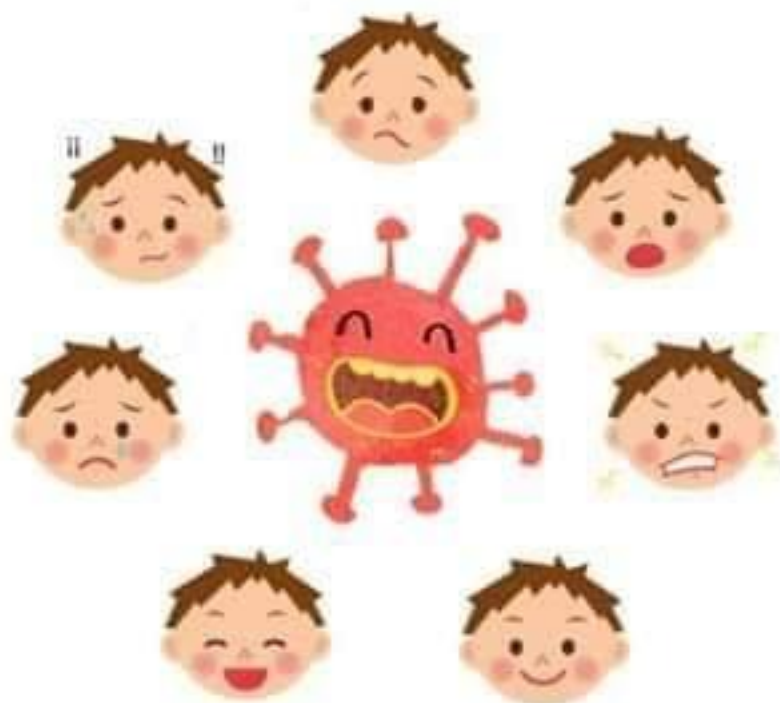


EL CORONAVIRUS Y MIS EMOCIONES



¿CÓMO TE SIENTES?



LLEVAS VARIOS DÍAS EN CASA



¿CÓMO TE SIENTES?



CONTENTO



ABURRIDO



NERVIOSO



ENFADADO



ASUSTADO



TRISTE



RELAJADO



SI ESTOY ABURRIDO PUEDO...

CREAR UN HORARIO CON ACTIVIDADES PARA PLANIFICAR LOS DÍAS DE LA SEMANA



PINTAR DE DIFERENTES MANERAS (CON LOS PIES, CON EL LÁPIZ...)

HACER REGALOS PARA MIS SERES QUERIDOS (DIBUJOS, TARJETAS, MANUALIDADES...)



HACER UNA VIDEOLLAMADA A AMIGOS O FAMILIARES



SI ESTOY ABURRIDO PUEDO...

FINGIR SER DIFERENTES PERSONAJES



HACER FOTOS DE MI CASA, JUGUETES Y FAMILIA

COCINAR CON MAMÁ Y PAPÁ



CONSTRUIR UNA TIENDA DE CAMPAÑA



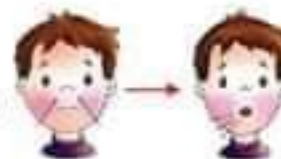
SI ESTOY NERVIOSO PUEDO...

HABLAR DE ELLO CON MAMÁ Y PAPÁ



CONTAR HASTA 10 MUYYYY DESPACIO

COGER AIRE POR LA NARIZ Y EXPULSARLO POR LA BOCA



ESCUCHAR MÚSICA DE RELAJACIÓN

HACER UNA ACTIVIDAD QUE ME RELAJE (PINTAR, VER LA TELE)





SI ESTOY NERVIOSO PUEDO...

ASOMARME A LA VENTANA CON MAMÁ O PAPÁ



ACARICIAR A MI MASCOTA O A MI JUGUETE FAVORITO

IR DE UNA HABITACIÓN A OTRA ANDANDO COMO UNA TORTUGA



INTENTAR HABLAR MUY BAJITO Y MUYYYY DESPACIO

DARME UN BAÑO CON AGUA CALIENTE





SI ESTOY ENFADADO PUEDO...

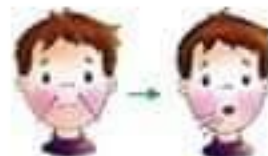
PENSAR EN EL SEMÁFORO



→ PARO Y ME VOY A OTRA HABITACIÓN DE LA CASA



→ COJO AIRE POR LA NARIZ Y LO ECHO POR LA BOCA



→ HAGO UNA ACTIVIDAD ENÉRGICA (SALTAR, BAILAR, HACER EJERCICIO, ROMPER PAPEL, PINTAR CON FUERZA...)





SI ESTOY ASUSTADO PUEDO...

HABLAR CON PAPÁ Y MAMÁ



RECORDAR QUE MAMÁ Y PAPÁ ME PROTEGEN

RECORDAR QUE MUCHAS PERSONAS ESTÁN TRABAJANDO PARA ACABAR CON EL CORONAVIRUS



SABER QUE ESTO ES TEMPORAL

RECORDAR QUÉ PUEDES HACER PARA PROTEGERTE



HACER LAS COSAS QUE HACES CUANDO ESTÁS NERVIOSO



SI ESTOY TRISTE PUEDO...

HABLAR CON PAPÁ Y MAMÁ



RECORDAR HISTORIAS MIRANDO FOTOS VIEJAS

ABRAZAR A MI MASCOTA O A MI JUGUETE FAVORITO



JUGAR CON MI FAMILIA

ESCUCHAR MÚSICA ALEGRE





SI ESTOY CONTENTO Y RELAJADO PUEDO...



APRENDER



DISFRUTAR



JUGAR



SER FELIZ



REIR



DIVERTIRME

¡MUCHO ANIMO!

CADA DÍA QUE PASA ES UN DÍA MENOS

NO ESTÁIS SOLOS

¡JUNTOS PODEMOS!



Carolina Martínez, Psicóloga Atención Temprana