

Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN



@psico.lotus

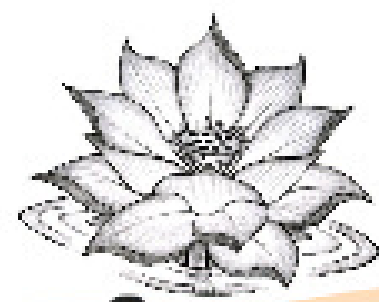
NUESTRAS EMOCIONES EN CUARENTENA

CUADERNILLO DIDÁCTICO Y
PSICOEDUCATIVO PARA NIÑOS Y
NIÑAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

NOMBRE: _____

CURSO: _____

FECHA: _____



Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN



@psico.lotus

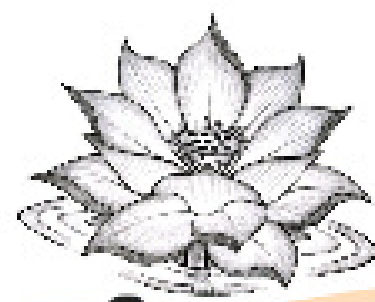
NUESTRAS EMOCIONES EN CUARENTENA

CUADERNILLO DIDÁCTICO Y
PSICOEDUCATIVO PARA NIÑOS Y
NIÑAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

NOMBRE: _____

CURSO: _____

FECHA: _____



Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN

 @psico.lotus

Durante los días en cuarentena es muy importante que los niños y niñas expresen las emociones que les está provocando esta nueva situación.

Es por esto, que el presente cuadernillo ayudará a identificar las emociones y reconocerlas durante este proceso.

Recuerda que esto es sin nota, sin embargo es muy importante para nuestro aprendizaje emocional.

¡Vamos!

CONVERSEMOS DE LAS EMOCIONES

Durante estas últimas semanas hemos vivido muchas situaciones poco comunes, por lo cual es bueno saber que emociones has sentido durante estos días que has permanecido en casa.

A continuación, se pueden ver algunas emociones, las cuales después de observarlas es importante identificar en que momentos has sentido esa emoción, que realices esa emoción con tu cara y pregúntale a los integrantes de tu familia como ellos las sienten y en que situaciones.



Alegría



Tristeza

Dibuja otra
emoción

Dibuja otra
emoción



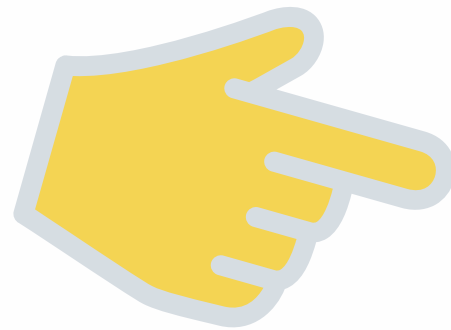
Desagrado

Ejemplo: partir con la ALEGRÍA y preguntar... ¿Qué cosas dan alegría? ¿Qué siente y hace el cuerpo cuando siente alegría? ¿Cuál ha sido la alegría más intensa que has vivido?

Los pasos señalados realizarlos con todas las emociones descritas.



Rabia



Temor

Dibuja otra
emoción

Existen muchas emociones más. Piensa cuantas más hay y lleva a cabo el mismo ejercicio que con las emociones anteriores.

Ahora... ¡Estás listo/a para continuar!

DIARIO EMOCIONAL DE MI CUARENTENA

Me llamo: _____ Vivo en: _____

Llevo ____ días en cuarentena.

Paso los días con: _____

Durante la cuarentena me he sentido:

Es normal no sentirse todos los días de la misma forma cuando ocurre una situación nueva como la que estamos viviendo.

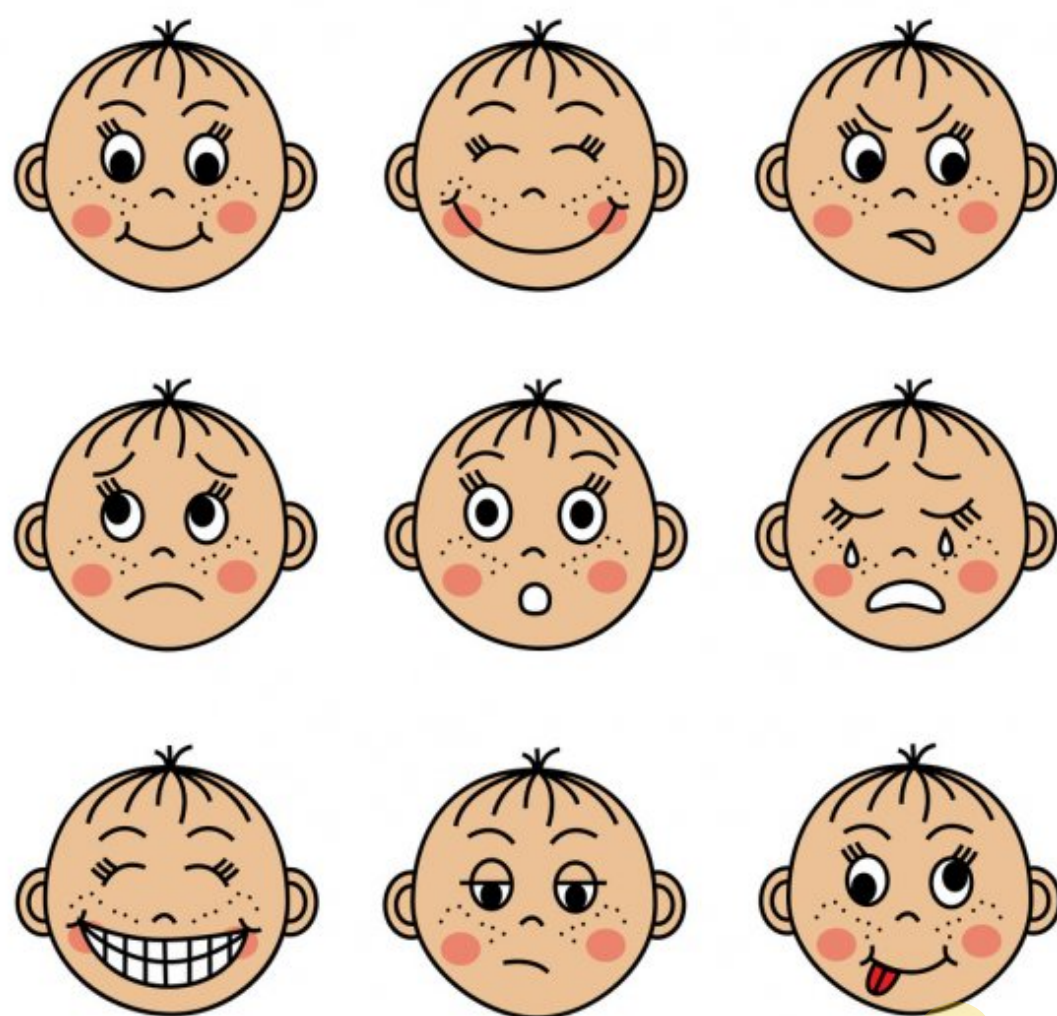


Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN

@psicolotus

HOY ME SIENTO:



Le pongo nombre a mi emoción

Esto me hace sentir

Mi cuerpo reacciona y se siente



DIARIO EMOCIONAL DE MI CUARENTENA

Empatía: La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa sin que sea necesario que lo exprese directamente, haciendo que la comunicación sea respetuosa con el otro, entendiendo sus vivencias, emociones y opiniones.

Después de trabajar la empatía ¿Como te sientes?

NOMBRA 3 SITUACIONES EN LAS QUE HAZ SIDO EMPÁTICO O EMPÁTICA.

Soy empático cuando soy solidario.



Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN

@psico.lotus

ASÍ VEO YO AL CORONAVIRUS

¡Dibújalo!

El coronavirus para mí es: _____

El coronavirus me hace sentir: _____

¿Cómo me cuido del coronavirus?

Me lavo mis manos



Me quedo en casa

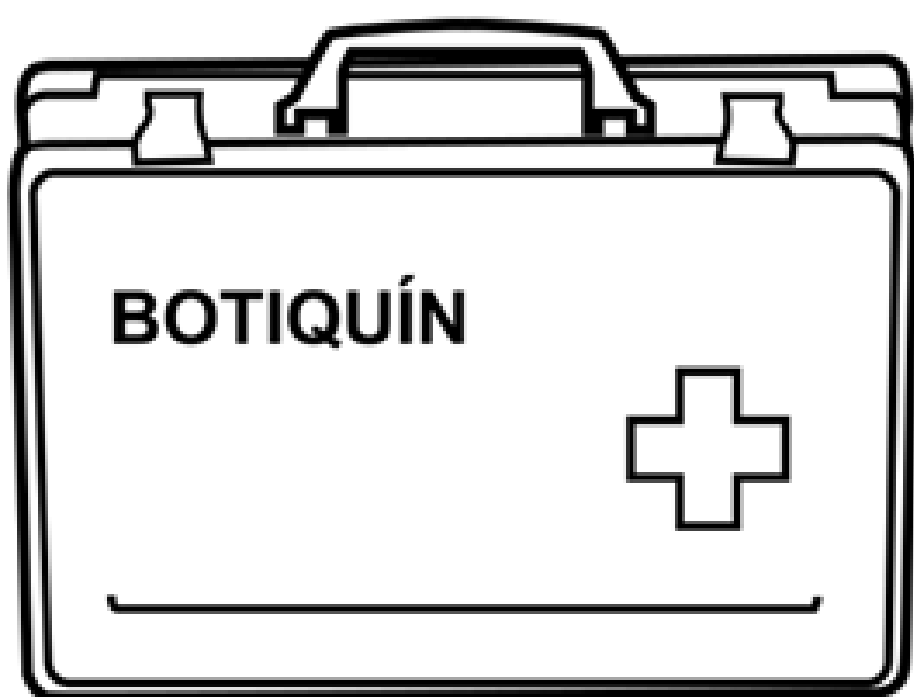


BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Cuando escuchas la palabra botiquín, lo primero que se te viene a la mente es una cajita en donde se guardan parches curitas, medicamentos, gasas, telas, etc, la finalidad es tener insumos para poder aliviar un dolor y sentirse mejor. Es por esta razón, que hoy haremos nuestro botiquín emocional, el cual nos ayudará a sentirnos mejor cuando exista una emoción que no nos deje estar muy bien. Escribiremos un listado de cosas que puedo hacer cuando siento una emoción que no me gusta. Después de realizar tu botiquín lo puedes pegar en tu pieza o dejar en un lugar visible y acudir a él cuando no te sientas muy bien.

**Si estoy triste
¿Qué puedo hacer?**

**Si estoy preocupado/a
¿Qué puedo hacer?**



**Si estoy enojado/a
¿Qué puedo hacer?**

**Si estoy aburrido/a
¿Qué puedo hacer?**

**Si siento miedo
¿Qué puedo hacer?**

Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN

@psico.lotus

COSAS QUE PUEDO DECIRME A MI MISMO Y A LOS DEMÁS

Durante esta época llena de cambios, es normal que sientas tristeza o enojo por querer que el coronavirus se acabe. ¿Qué podrías decirte a ti mismo(a) y a los demás para que se puedan sentir mejor? ¿Qué frases te motivan?



AL FINAL DE LA CUARENTENA

Cuando todo esto termine, las actividades que haré con mi familia son:

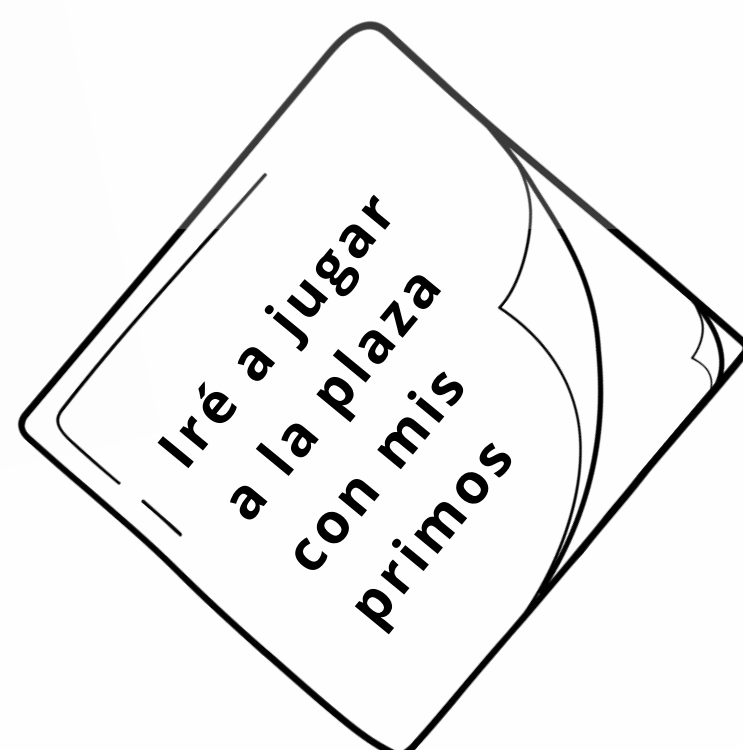
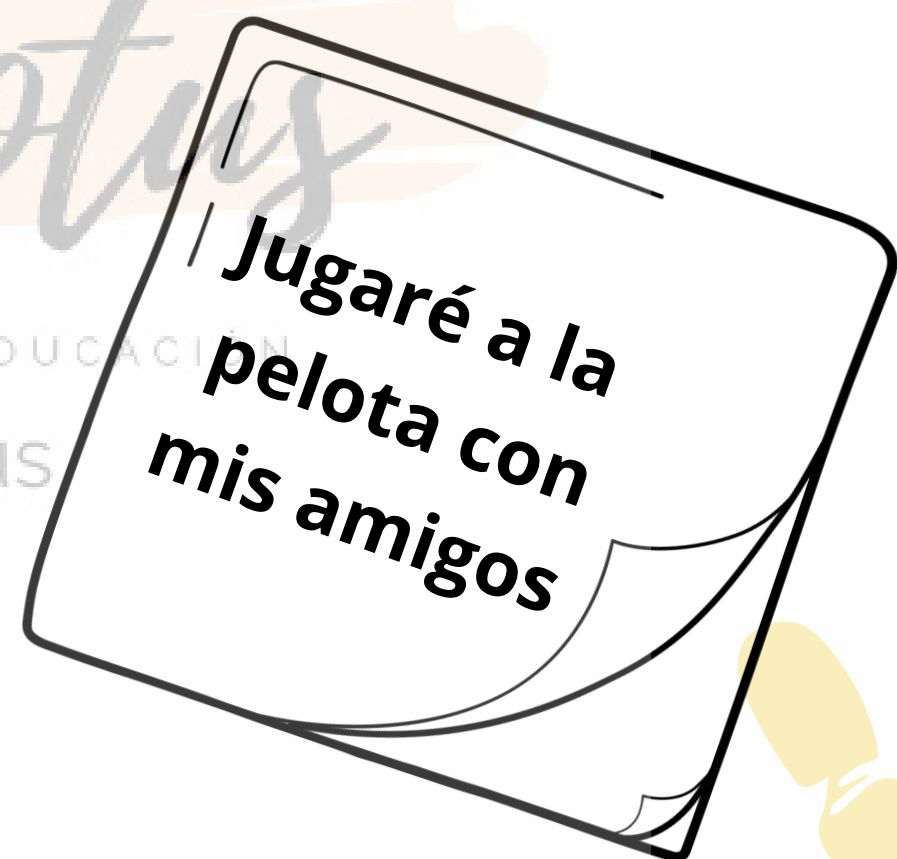
Cuando todo esto termine, las actividades que haré con mis amigos son:

EL FRASCO DE LA CUARENTENA

Necesitamos:

1. Un frasco con tapa, limpio y vacío. (Si no tienes un frasco puede ser una caja de cartón) Lo importante es poder guardar papeles pequeños dentro de él.
2. Un lápiz, o lápices de colores.
3. Una hoja en blanco, donde podamos escribir cada día una frase distinta.
4. Materiales para decorar, ¡los que tú quieras!

Cada día tenemos que escribir en un papel, un actividad que nos encantaría compartir con alguien, cuando por fin podamos salir, lo guardamos en nuestro frasco o caja de cuarentena y cuando todo esto pase, solo hay que hacerlo realidad.

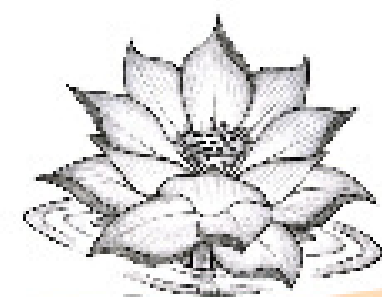


¡Y RECUERDA!



***“NO SABEN CUANTO LOS EXTRAÑAMOS,
ESTAMOS AISLADOS HOY PARA QUE
CUANDO NOS VOLVAMOS A VER TODOS
BRILLEMOS DE ALEGRÍA, POR TODO ESTO,
QUÉDATE EN CASA, PARA QUE NOS
PODAMOS ABRAZAR Y REÍR DE LAS
TRAVESURAS QUE SE LES OCURRAN.***

***VOLVEREMOS A JUNTARNOS,
VOLVEREMOS A JUGAR!”***



Psico.Lotus

SALUD MENTAL Y PSICOEDUCACIÓN



@psico.lotus