

LLEVAS VARIOS DÍAS EN CASA...

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



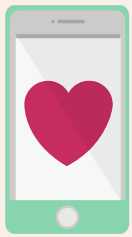
ABURRIDO/A

SI ESTÁS ABURRIDO/A
PUEDES...

DIBUJAR, COLOREAR, HACER
MANUALIDADES..



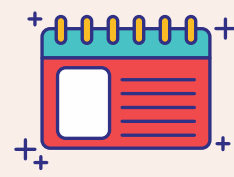
HACER VIDEOLLAMADAS



HACER TEATRO, DISFRAZARTE



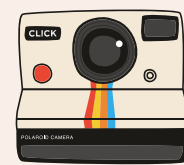
CREAR UN HORARIO
CON ACTIVIDADES CHULAS



COCINAR



HACER FOTOS



NERVIOSO/A

SI ESTÁS NERVIOSO/A
PUEDES...

HABLAR CON PAPÁ O
MAMÁ



HACER EJERCICIO,
BAILLAR



ESCUCHAR MÚSICA



CONTAR HASTA 10 MUYYY DESPACIO, COGER AIRE POR LA
NARIZ Y SOLTARLO POR LA BOCA, HACER ALGUNA
ACTIVIDAD QUE ME RELAJE, MIRAR POR LA VENTANA...

LLEVAS VARIOS DÍAS EN CASA...

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



ASUSTADO/A

SI ESTÁS ASUSTADO/A
PUEDES...

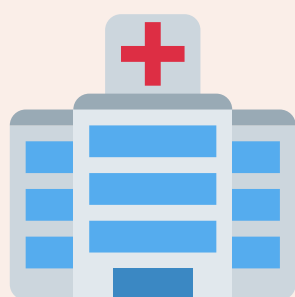
HABLAR CON PAPÁ O
MAMÁ



RECORDAR QUE MI FAMILIA
ME PROTEGE



PENSAR QUE HAY MUCHAS
PERSONAS TRABAJANDO PARA
PARAR EL VIRUS



PENSAR QUÉ HACER PARA
PROTEGERME: LAVAR MIS
MANOS, NO SALIR



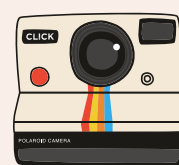
TRISTE

SI ESTÁS TRISTE PUEDES...

HABLAR CON PAPÁ O
MAMÁ



VER FOTOS PARA
RECORDAR



JUGAR CON TU MASCOTA



JUGAR CON TU
FAMILIA



LLEVAS VARIOS DÍAS EN CASA...

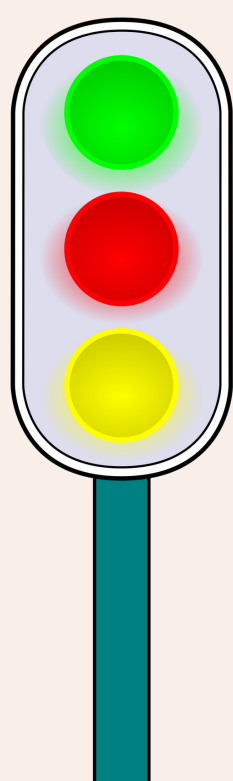
¿CÓMO TE SIENTES HOY?



ENFADADO/A

SI ESTÁS ENFADADO/A
PUEDES...

HABER LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO



RECUERDA:

ROJO: Paro y me voy a otra habitación

AMARILLO: Cojo aire por la nariz y lo echo por la boca

VERDE: Hago alguna actividad que me guste como bailar o pintar



CONTENTO/A Y RELAJADO/A

JUEGO Y ME DIVIERTO
APRENDO
SOY FELIZ Y ME RÍO
DISFRUTO



¡ÁNIMO! NO ESTÁIS SOLOS ¡JUNTOS PODEMOS!