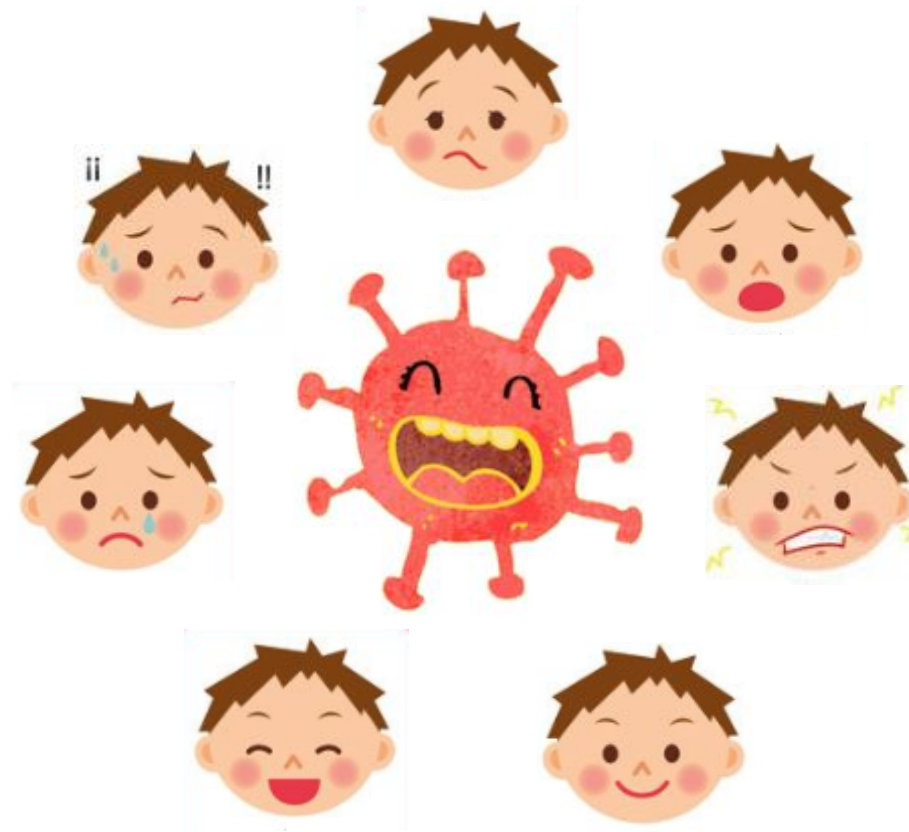


# EL CORONAVIRUS Y MIS EMOCIONES



# ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



**EL CORONAVIRUS ES UN VIRUS CONTAGIOSO**

**EL CORONAVIRUS HACE QUE ALGUNAS PERSONAS PUEDAN ENFERMAR**



**LAS PERSONAS CON CORONAVIRUS TIENEN**



**Fiebre**



**Tos**

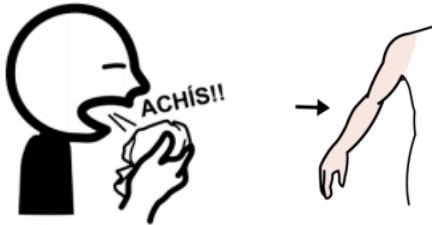


**Fatiga**

# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO CONTAGIARNOS?



**LAVARNOS LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN**



**ESTORNUDAR EN EL CODO**



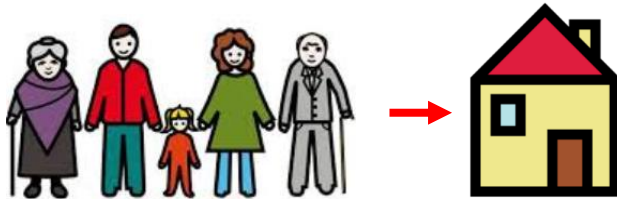
**NO TOCARSE LA CARA**

## **JUEGO DEL CORONAVIRUS:**

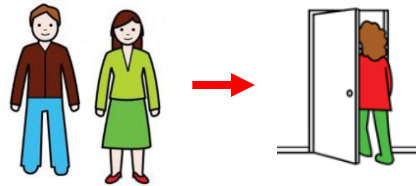
Pintad en la mano del niño o niña un coronavirus. Tiene que conseguir borrarlo lavándose las manos varias veces al día. Si lo consigue tiene 1 punto. Cuando consiga 20 puntos tendrá un premio.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO CONTAGIARNOS?



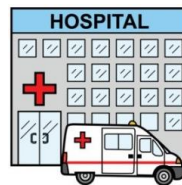
**QUEDARNOS EN CASA**



**PAPÁ Y MAMÁ PUEDEN SALIR DE CASA PARA:**



**TRABAJAR**



**IR AL MÉDICO**



**COMPRAR**

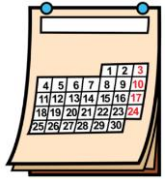


**PASEAR AL PERRO**



**TIRAR LA BASURA**

# ¿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**





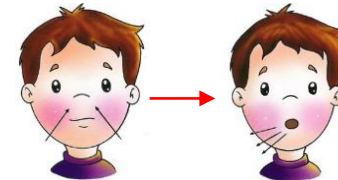
# SI ESTOY NERVIOSO PUEDO...

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...

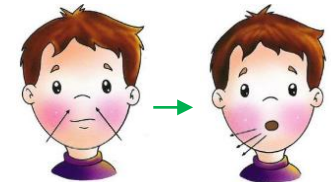
## PENSAR EN EL SEMÁFORO



→ 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**



**REIR**



**SER FELIZ**



**DIVERTIRME**

# ¡MUCHO ANIMO!

**CADA DÍA QUE PASA ES UN DÍA MENOS**

**NO ESTÁIS SOLOS**

**¡JUNTOS PODEMOS!**

