



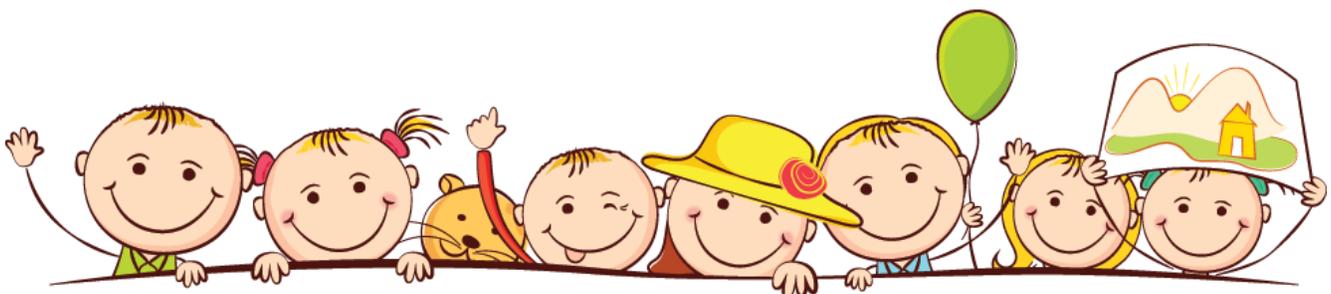
Colegio Elena Bettini

“Por el bautismo, tú y yo, somos templo de Dios...”

Ps. Diana Cantergiani

Cuadernillo de actividades apoyo psicológico

Primer ciclo enseñanza básica



¡Hola!

Sabemos que estás viviendo momentos difíciles y que hemos estado lejos de ti algunos meses.

Te enviamos este cuadernillo para que trabajemos juntos a la distancia.

Puedes tomarte el tiempo que quieras en realizar las actividades... La idea es que no te presiones y hagamos este trabajo con calma.

Las actividades las puedes trabajar en tu cuaderno de orientación.



TODO SOBRE TI



Mi nombre es _____

Tengo _____ **años**

Mido _____ **cms**

Calzo _____



Mis cosas favoritas



Juguete: _____

Color: _____

Animal: _____

Película: _____

Canción: _____

Mi mejor amigo
es _____

Cuando grande quiero
ser _____

Podemos dibujar o escribir nuestras
respuestas



¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

Este ha sido un tiempo complicado, y es normal que nos preguntemos cómo nos sentimos... para responder a esto primero vamos a tener en cuenta.



La ALEGRÍA es contagiosa, cuando estas feliz ríes, corres, saltas, juegas

La TRISTEZA siempre está desanimada. Cuando sientes pena te escondes y quieres estar solo.





La RABIA arde al rojo vivo. Cuando estas enfadado sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar tu enojo en otros.

El MIEDO es cobarde. Cuando sientes temor crees que no podrás hacer lo que se te pide.



La CALMA es tranquila como los árboles. Cuando estás en tranquilo, respiras poco a poco y profundamente, te sientes en paz.



**Éstas son algunas de nuestras emociones,
podemos diferenciarlas con colores para que se
nos sea mas fácil.**

ALEGRÍA = AMARILLO

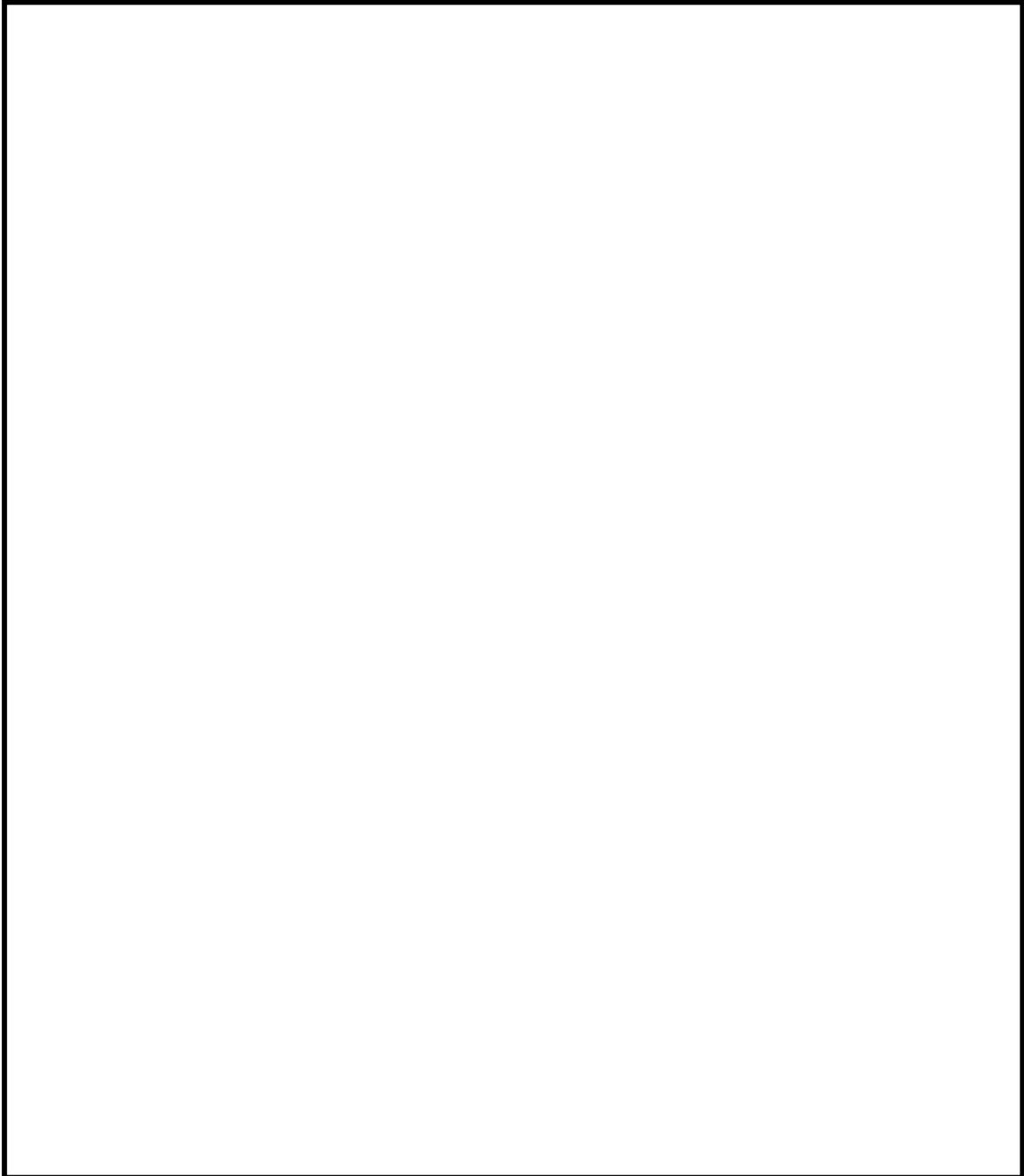
TRISTEZA = AZUL

RABIA = ROJO

MIEDO = GRIS

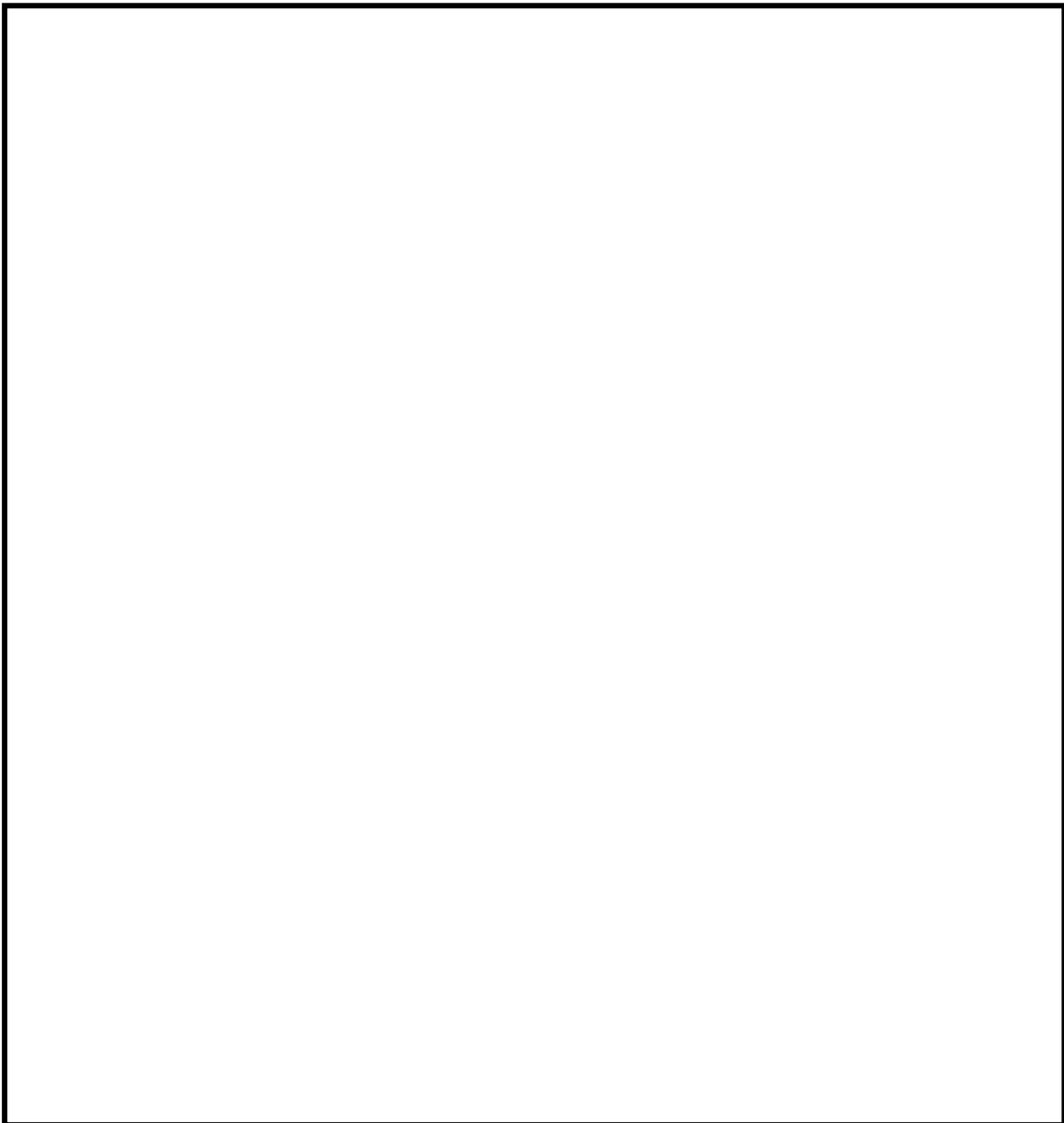
CALMA = VERDE

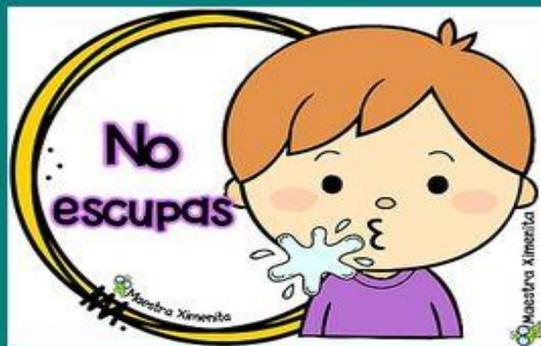
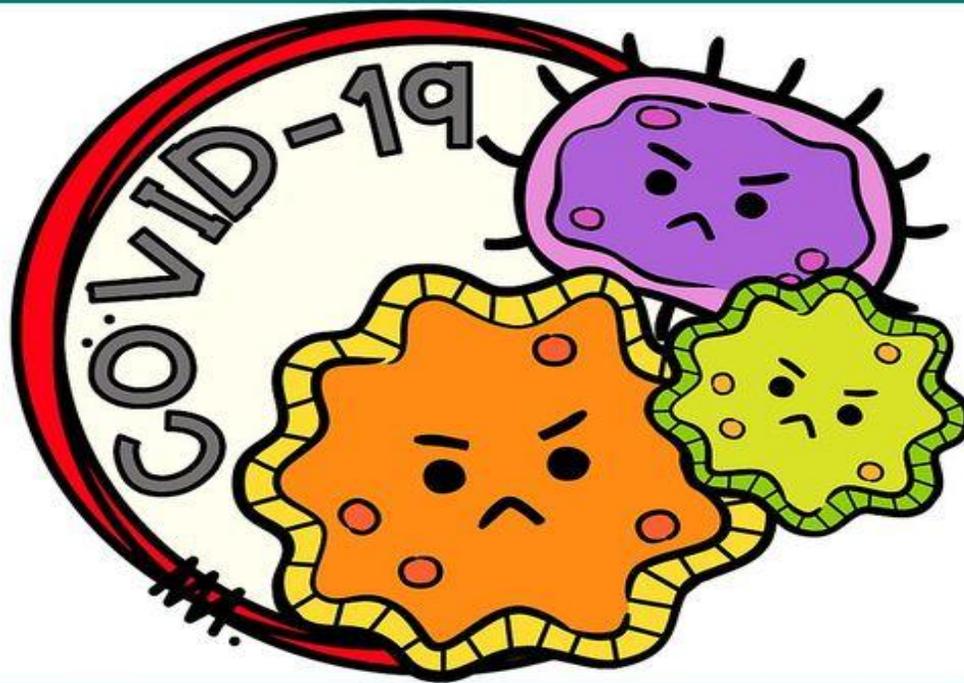
Ahora te toca dibujar cómo te has sentido últimamente. Trata de utilizar los colores de las emociones que recién aprendimos.



¿QUÉ COSAS HAS HECHO?

Cuéntanos, qué es lo más entretenido que has podido hacer en esta cuarentena. Puedes dibujarlo.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or illustrating the most entertaining activity mentioned in the text above.





Colegio Elena Bettini

Psicóloga Diana Cantergiani

Dfrancisca.cantergiani@gmail.com