

CUADERNILLO DE TRABAJO 3° Y 4° BÁSICO

CONVIVIENDO SANAMENTE CON EL COVID-19

**MATERIAL ELABORADO POR:
EQUIPO EJECUTOR PROGRAMA
HABILIDADES PARA LA VIDA**

PEÑALOLÉN

MARZO, 2020



*“En casa usemos
nuestra
imaginación”*

*Cuadernillo de actividades para el
autocuidado de niñas y niños de 3° y 4°
básico - Pandemia COVID-19*

¿Cuál es el objetivo de este cuadernillo?

Las niñas, niños y jóvenes de hoy son ciudadanos del mundo, poderosos agentes del cambio y la próxima generación de cuidadores, científicos y médicos. Cualquier crisis nos ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria. La información y los datos sobre el COVID-19 ayudarán a calmar los miedos y las inquietudes que tienen los estudiantes a causa de la enfermedad y reforzarán su capacidad de enfrentarse a cualquier efecto secundario que pueda tener sobre sus vidas (Unicef, 2020).

Es importante alentar a los niños, niñas y jóvenes a que hagan preguntas y compartan sus inquietudes. Resaltar que estamos viviendo una situación anormal, que genera estrés, y que es normal que puedan reaccionar de distintas maneras, y experimentar una amplia variedad de emociones y sentimientos, tales como miedo, rabia, preocupación, tristeza, entre otros. Igualmente, podrían experimentar dificultades para dormir, dolor de estómago o cabeza, o mostrarse más ansiosos o inquietos.

Si es posible, se recomienda organizar espacios y actividades para que los estudiantes jueguen y se relajen; mantener la rutina y horario habitual tanto como sea posible; y proporcionar datos apropiados para la edad sobre lo que ha sucedido, cuidando que la información sea la oficial. Es importante explicar con tranquilidad lo que está ocurriendo, ofreciendo ejemplos claros al estudiante sobre lo que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás de la posible infección (Unicef, 2020).

El siguiente cuadernillo tiene como objetivo resolver dudas de niños y niñas acerca del coronavirus por medio de actividades educativas y que, además, promuevan el bienestar psicosocial del niño/a y su familia.

A continuación, se presentarán diversas actividades que podrán ser trabajadas en el hogar. Estas pueden ser modificadas o usar el material que tengan disponible (según corresponda). En estos días de cuidado, usemos nuestra imaginación para tener momentos de calidad afectiva y, así, sentirnos mucho más a gusto con nuestros cercanos.

**¡Recuerda que una mente sana
promueve un cuerpo sano!**

Sopa de letras

1. Sabemos que quedarte a la casa provoca en ti distintas emociones, encuéntralas todas en tu sopa de letra e identifica por qué te sientes así.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| contento | alegre | feliz | triste | deprimido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | <table border="1"> <tr><td>A</td><td>R</td><td>R</td><td>E</td><td>P</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>I</td><td>D</td><td>O</td><td>T</td><td>A</td></tr> <tr><td>G</td><td>C</td><td>O</td><td>N</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>O</td><td>T</td><td>R</td><td>V</td><td>A</td></tr> <tr><td>F</td><td>U</td><td>E</td><td>G</td><td>O</td><td>Ñ</td><td>F</td><td>E</td><td>L</td><td>I</td><td>G</td><td>A</td><td>B</td></tr> <tr><td>R</td><td>L</td><td>A</td><td>L</td><td>E</td><td>G</td><td>R</td><td>E</td><td>S</td><td>D</td><td>U</td><td>D</td><td>U</td></tr> <tr><td>U</td><td>P</td><td>D</td><td>E</td><td>E</td><td>N</td><td>F</td><td>T</td><td>N</td><td>A</td><td>L</td><td>O</td><td>R</td></tr> <tr><td>S</td><td>A</td><td>O</td><td>D</td><td>N</td><td>R</td><td>E</td><td>U</td><td>G</td><td>F</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>R</td></tr> <tr><td>T</td><td>B</td><td>V</td><td>O</td><td>F</td><td>R</td><td>A</td><td>R</td><td>A</td><td>D</td><td>O</td><td>A</td><td>I</td></tr> <tr><td>R</td><td>L</td><td>A</td><td>E</td><td>U</td><td>E</td><td>A</td><td>D</td><td>E</td><td>A</td><td>S</td><td>I</td><td>D</td></tr> <tr><td>A</td><td>E</td><td>Ñ</td><td>N</td><td>R</td><td>D</td><td>L</td><td>L</td><td>O</td><td>C</td><td>O</td><td>E</td><td>O</td></tr> <tr><td>D</td><td>D</td><td>T</td><td>T</td><td>E</td><td>G</td><td>Á</td><td>I</td><td>Ñ</td><td>I</td><td>P</td><td>S</td><td>E</td></tr> <tr><td>O</td><td>O</td><td>É</td><td>C</td><td>C</td><td>D</td><td>O</td><td>L</td><td>Z</td><td>R</td><td>D</td><td>N</td><td>N</td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>I</td><td>T</td><td>I</td><td>D</td><td>O</td><td>N</td><td>I</td><td>O</td><td>F</td><td>O</td><td>T</td></tr> <tr><td>Á</td><td>D</td><td>O</td><td>L</td><td>D</td><td>P</td><td>O</td><td>M</td><td>Z</td><td>E</td><td>Ñ</td><td>E</td><td>I</td></tr> <tr><td>O</td><td>E</td><td>S</td><td>F</td><td>O</td><td>D</td><td>I</td><td>J</td><td>R</td><td>A</td><td>N</td><td>A</td><td>D</td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>O</td><td>J</td><td>A</td><td>D</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td><td>S</td><td>D</td><td>M</td><td>O</td></tr> <tr><td>S</td><td>T</td><td>A</td><td>D</td><td>O</td><td>S</td><td>O</td><td>L</td><td>O</td><td>R</td><td>M</td><td>O</td><td>S</td></tr> </table> | | | A | R | R | E | P | E | N | T | I | D | O | T | A | G | C | O | N | T | E | N | T | O | T | R | V | A | F | U | E | G | O | Ñ | F | E | L | I | G | A | B | R | L | A | L | E | G | R | E | S | D | U | D | U | U | P | D | E | E | N | F | T | N | A | L | O | R | S | A | O | D | N | R | E | U | G | F | L | Ñ | R | T | B | V | O | F | R | A | R | A | D | O | A | I | R | L | A | E | U | E | A | D | E | A | S | I | D | A | E | Ñ | N | R | D | L | L | O | C | O | E | O | D | D | T | T | E | G | Á | I | Ñ | I | P | S | E | O | O | É | C | C | D | O | L | Z | R | D | N | N | E | N | I | T | I | D | O | N | I | O | F | O | T | Á | D | O | L | D | P | O | M | Z | E | Ñ | E | I | O | E | S | F | O | D | I | J | R | A | N | A | D | E | N | O | J | A | D | O | M | A | S | D | M | O | S | T | A | D | O | S | O | L | O | R | M | O | S |  |
| A | R | R | E | P | E | N | T | I | D | O | T | A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| G | C | O | N | T | E | N | T | O | T | R | V | A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| F | U | E | G | O | Ñ | F | E | L | I | G | A | B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | L | A | L | E | G | R | E | S | D | U | D | U | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| U | P | D | E | E | N | F | T | N | A | L | O | R | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | A | O | D | N | R | E | U | G | F | L | Ñ | R | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| T | B | V | O | F | R | A | R | A | D | O | A | I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | L | A | E | U | E | A | D | E | A | S | I | D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | E | Ñ | N | R | D | L | L | O | C | O | E | O | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D | D | T | T | E | G | Á | I | Ñ | I | P | S | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | O | É | C | C | D | O | L | Z | R | D | N | N | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | N | I | T | I | D | O | N | I | O | F | O | T | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Á | D | O | L | D | P | O | M | Z | E | Ñ | E | I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | E | S | F | O | D | I | J | R | A | N | A | D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | N | O | J | A | D | O | M | A | S | D | M | O | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | T | A | D | O | S | O | L | O | R | M | O | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| acelerado | | | | enojado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| aburrido | | | | enfurecido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| tenso | | | | frustrado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| culpable | | | | enfermo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| orgullosa | agradecido | avergonzado | arrepentido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2. Además, como sabes, el lavado de manos es muy importante para cuidar la salud de todos, aquí te dejamos algunas palabras para que identifiques.



Busca en el puzzle las palabras que aparecen en la lista de abajo.
Rodea con un círculo cada palabra cuando la encuentres en el cuadro.
Las palabras pueden estar escritas en diferentes sentidos: horizontal, vertical, diagonal, e incluso al revés.

Palabras a buscar:

| | | | | |
|-----------|-------------|-----------|------------------|-------------|
| Gémenes | Enfermedad | Estomudo | Limpieza | Hongos |
| Heridas | Desinfectar | Bacteria | Aerotransportado | |
| Organismo | Tos | Limpiar | Dolores | Saludable |
| Higiene | Virus | Enfermo | Manos | Piel |
| Microbio | Fiebre | Ejercicio | Jabón | Transmisión |

Busca estas palabras y táchalas aquí



3. Al quedarnos en casa es muy importante tener rutinas, ya que es la forma en que podemos ayudar en casa y sentirnos útiles

me acuesto desayuno me levanto

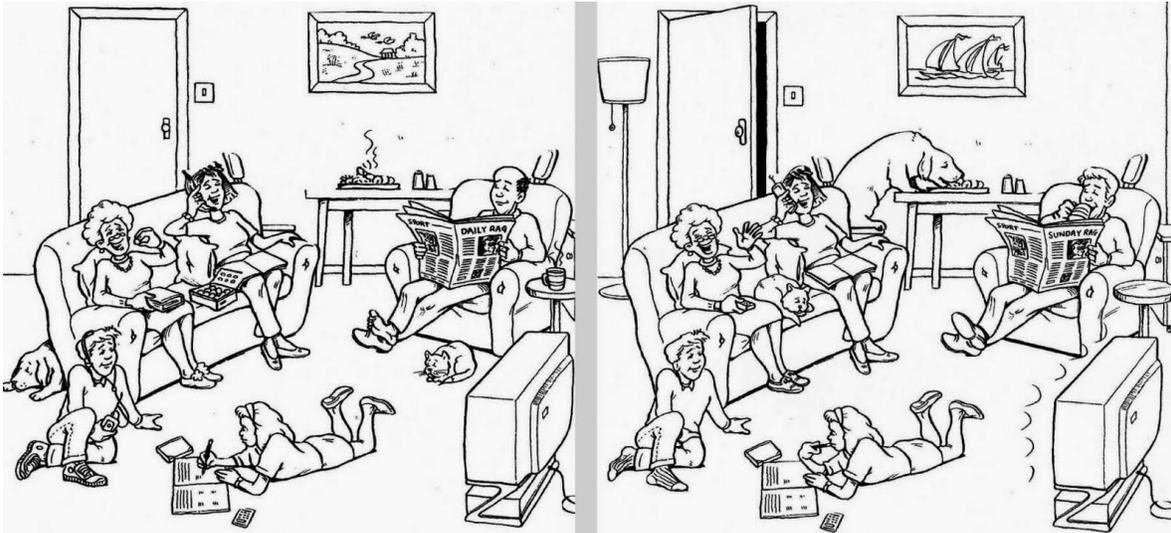
Y W O H Y U V G R F A C E O C
I A X N U Y V E U I S A O Y K
X N Z Z U M O P G N A X W M O
N Q V N Z Y Y J P O C W A Y O
Y Q B X V A A D J V A E O T O
Z Y O Y Z N L S M N Y J D I H
F J J L H N A R E D O H D U M
N R E P J H E Z X D V U A E A
E O S R D S S N I Z T X L C J
V W Y V S O C A H S I E B Y C
S A F Y S K U J E R V W V P E
X S G X J H E O V A G U U I N
P Q V T C K L H N G Z R S J O
D U E R M O A T O I X V N W N
P R F B G D O T S E U C A E M

voy a la escuela ceno estudio

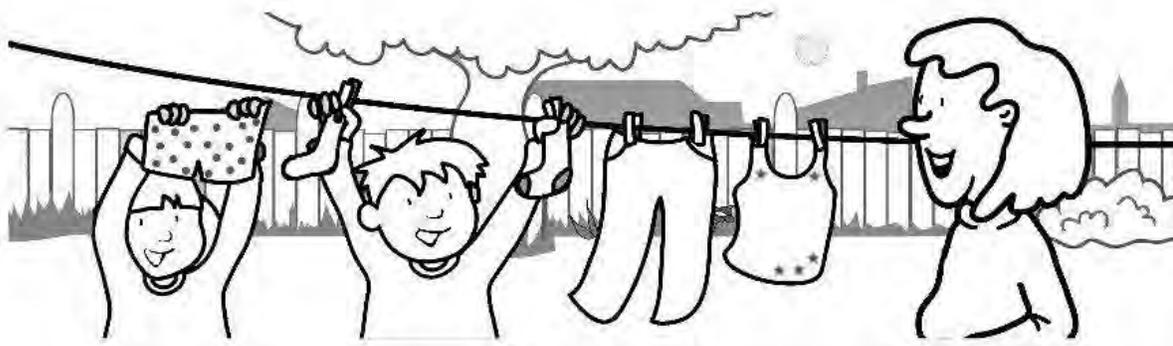
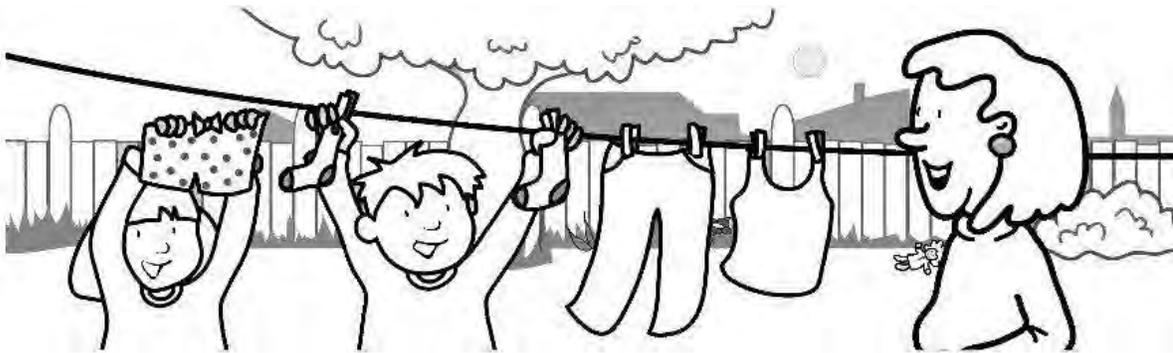
duermo como leo voy a casa

Encuentra las diferencias

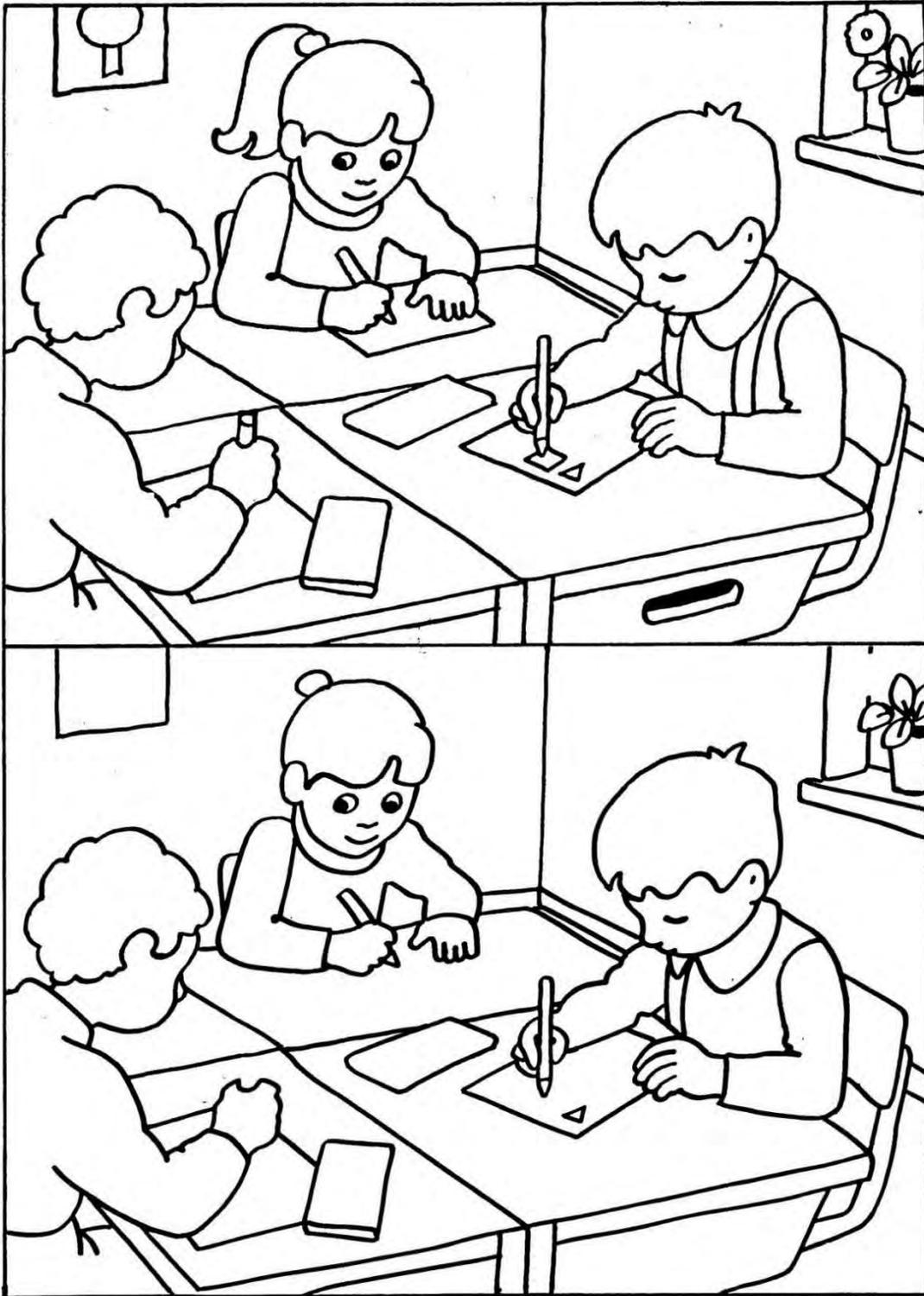
1. Encuentra las diferencias de esta familia en casa



2. Encuentra las diferencias de estos niños ayudando a su madre a los quehaceres del hogar



3. Encuentre las diferencias de estos niños haciendo sus tareas



Ahora trabajemos con nuestras emociones

1 **ALEGRÍA** Escribe o dibuja las respuestas.

@LapizDeELE

 Dibújate o pega una foto tuya con cara alegre

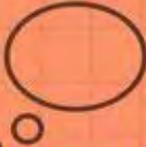
UN MOMENTO DE TU VIDA 

 **ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ** 

UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ 

¿CÓMO REACCIONAS? 

2

IRA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeELE



Dibújate o pega una foto tuya con cara de enfado

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

¿CÓMO REACCIONAS?



3

TRISTEZA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeELE



Dibújate o pega una foto tuya con cara triste

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ

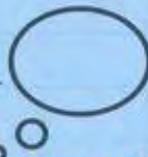


UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



4

ASCO

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeELE



Dibújate o pega una foto tuya con cara de asco

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



5

MIEDO

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeELE



Dibújate o pega una foto tuya con cara de miedo

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



6

SORPRESA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeELE

 Dibújate o pega una foto tuya
con cara de sorpresa

UN MOMENTO DE TU VIDA



**ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA
SENTIR ASÍ**



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



7

VERGÜENZA

Escribe o dibuja las respuestas.

@LapizDeELE



Dibújate o pega una foto tuya con cara avergonzada

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ

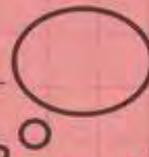


UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

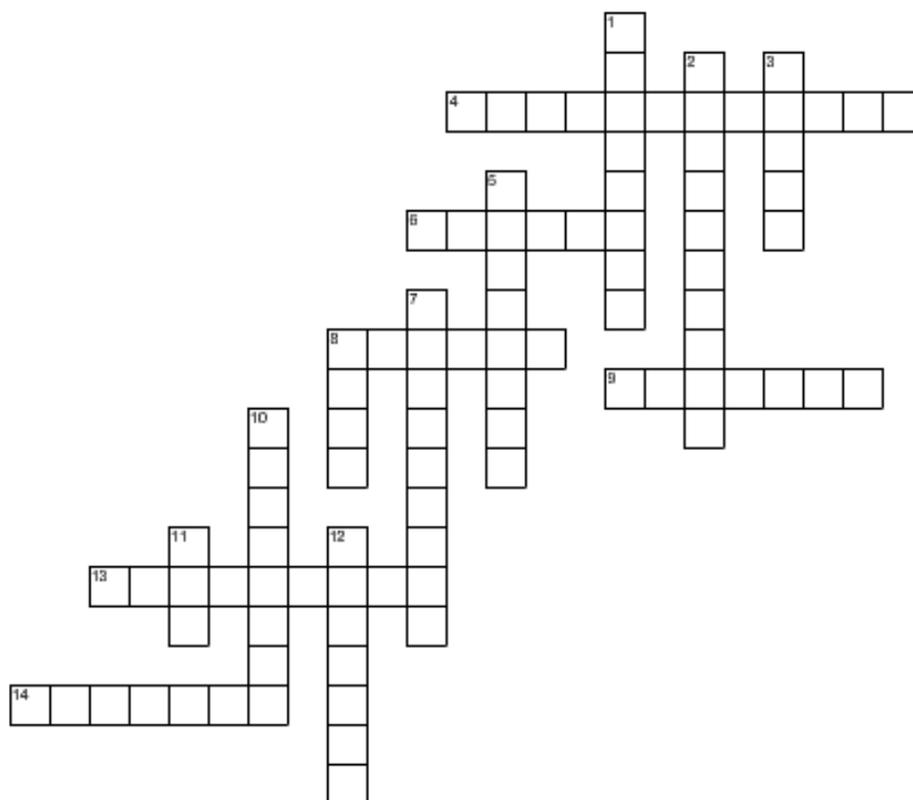


¿CÓMO REACCIONAS?



Descubre Tus Emociones

Encuentras las Emociones segun tu Estado de Animo



Horizontal

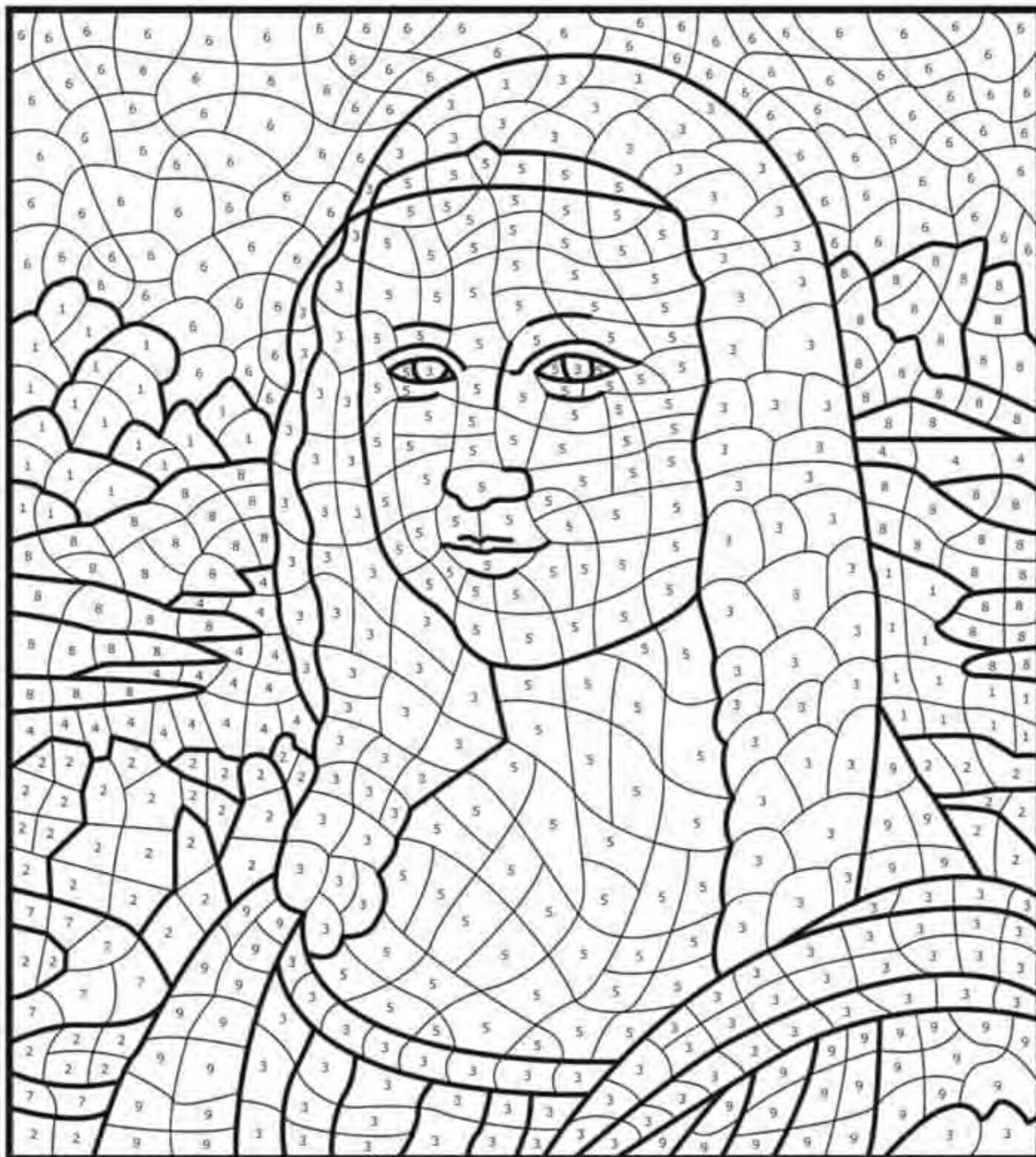
4. Entiendo por que esa persona es asi conmigo.
6. Siento que quiero golpear a esa persona o al alguien.
8. Me gusta ser amable y buena onda con las personas.
9. No me animo a hacer eso, siento que se van a burlar.
13. Me da mucha pena que me vean hacer esto.
14. Me siento muy feliz de haber logrado lo que me propuse.

Vertical

1. Nunca espere que esto sucediera.
2. Se que puedo lograr lo que estoy haciendo.
3. Me asusta mucho lo que vaya a pasar.
5. Cuando tengo ganas de llorar y no quiero nada..
7. Estoy sonriente y muy alegre.
8. Me gusta estar con esa persona.
10. Me dio coraje que me pasara esto y estoy de mal humor.
11. Estoy muy molesto.
12. Me siento mal que a el (ellos) les vaya bien y a mi no.

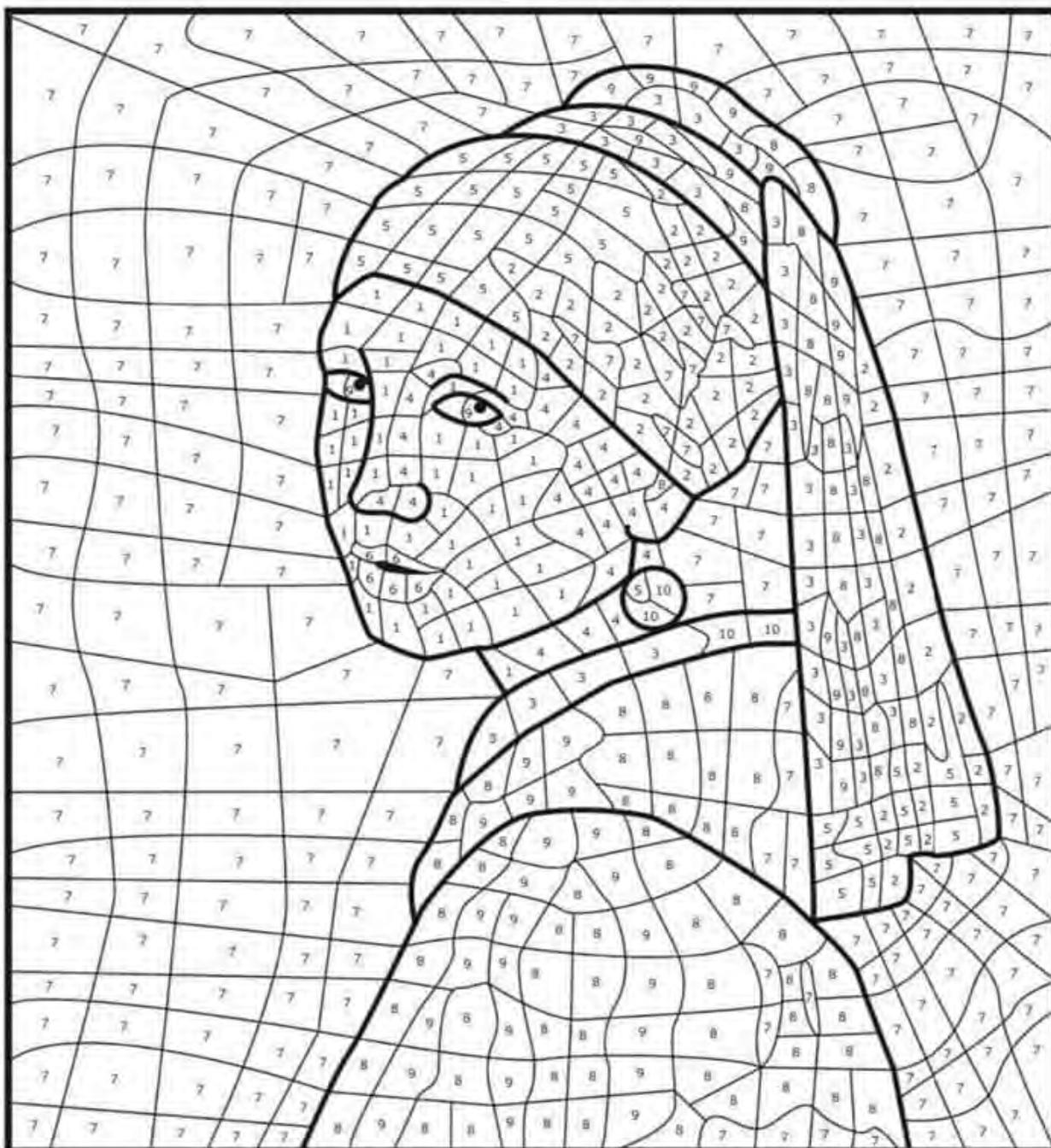
Colores por número: La Mona Lisa

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| 1 Verde claro | 2 Naranja | 3 Café | 4 azul | 5 Piel | 6 Celeste | 7 Amarillo | 8 Verde oscuro. | 9 Café oscuro |
|---------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|



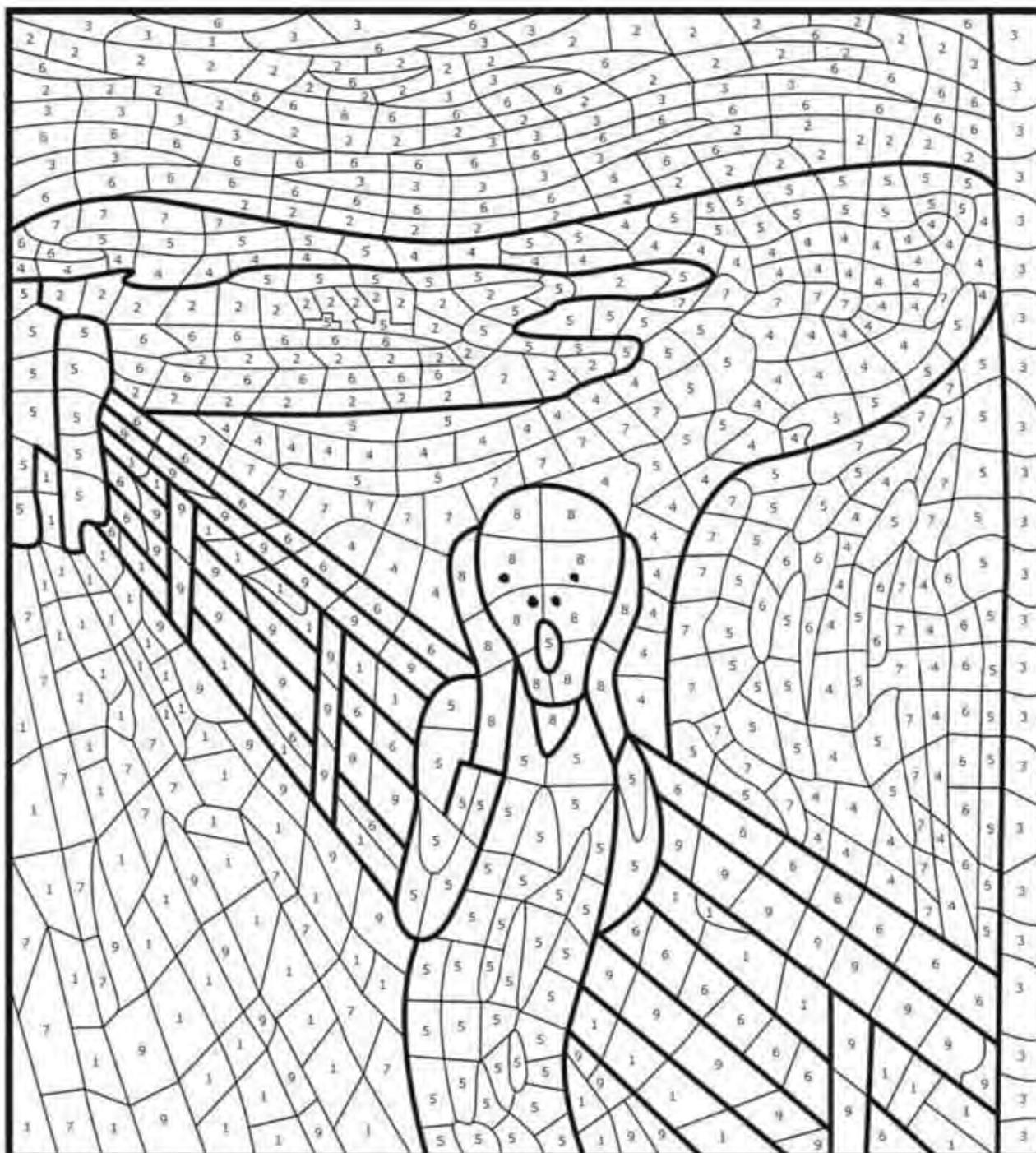
Colores por número: La joven de la Perla

| | | | | | | | | |
|--|---------------------|---------------|-----------|--------------|-------------|------------|----------------------|-----------|
| 1 Crema (o color piel muy suave) | 2 Azul oscuro | 3 Amarillo | 4 Piel | 5 Celeste | 6 Rosado | 7 Negro | 8 Café oscuro. | 9 Gris |
|--|---------------------|---------------|-----------|--------------|-------------|------------|----------------------|-----------|



Colores por número: El Grito

| | | | | | | | | |
|---------------|----------|------|----------------|-------|---------|----------------|------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Café clafó | Amarillo | Rojo | Azul Oscuro | Negro | Naranja | Gris oscuro | Piel | Café oscuro |



¿Qué hacer si estamos nerviosos?

A RELAJARNOS

1) IMAGINA QUE ERES UN GLOBO

- ✓ Respira lo que más puedas y comienza a inflarte. Toma aire por tu nariz.



- ✓ Ahora desinfla el globo, bota el aire por tu boca.
- ✓ Ahora lo harás más lento
- ✓ Lléname de aire, respira por tu nariz, aguanta la respiración y cuenta hasta 3 en tu mente



- ✓ Ahora bota suavemente el aire por tu boca, ¡¡Suelta!!
- ✓ ¡Bien! Estás más relajado



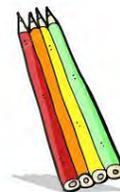
2) SOMOS UNOS GATOS

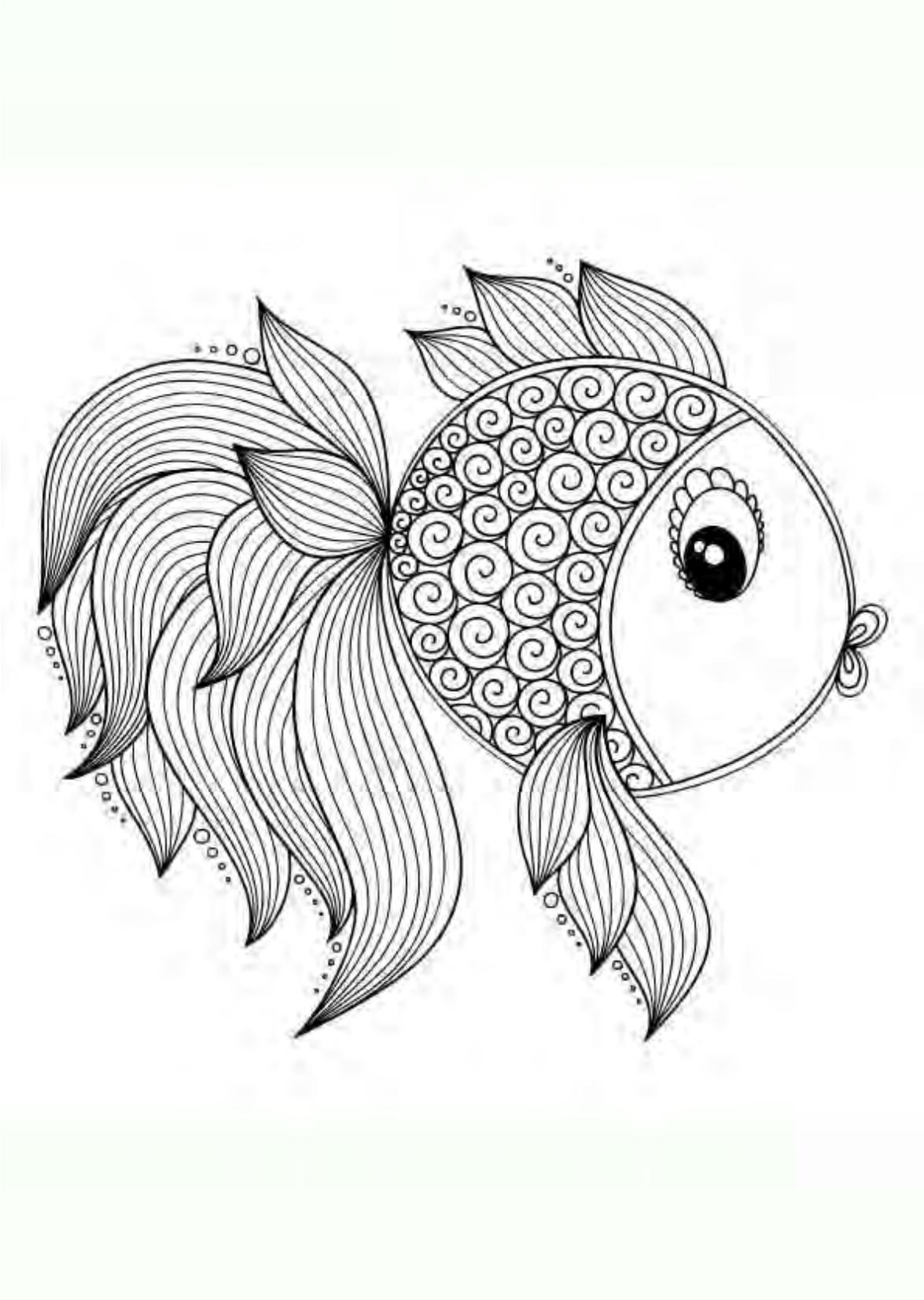
- ✓ Imagina que eres un gato muuuuy flojo
- ✓ Estírate, tira tus brazos hacia arriba y tíralos hacia atrás por tus orejas
- ✓ Ahora deja caer los brazos, ¿Estás más relajado?
- ✓ Intentémoslo de nuevo
- ✓ Vamos ESTIRAAAAAA, trata de tocar el techo
- ✓ Vamos una última vez, estiraaaaaa
- ✓ Listo!!!



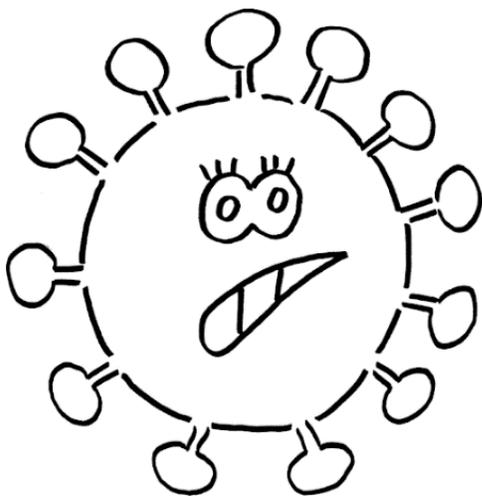
COLOREAR MANDALAS

Las Mandalas son círculos para observar o colorear, que ayudan a relajar la mente y el cuerpo. Al pintarlos nos ayuda a concentrarnos.





AHORA COLOREA EL CORONAVIRUS

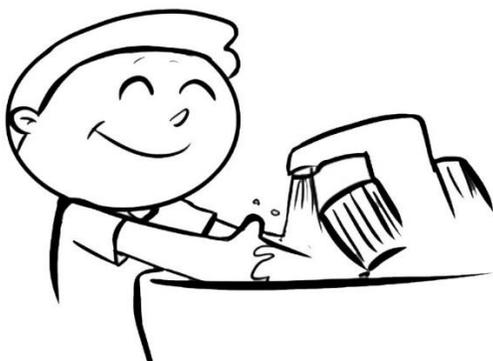


MI NOMBRE ES CORONAVIRUS. SOY PRIMO
DE LA GRIPE Y EL RESFRIADO.



SI ENTRO EN TU CUERPO, OCASIONO FIEBRE,
TOS, Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR.

SI TOSES O ESTORNUDAS, PUEDO VIAJAR A MUCHOS LUGARES, ENTRANDO AL CUERPO DE MILES DE PERSONAS.



ES POR ESTO, QUE DEBES LAVAR TUS MANOS CADA DOS HORAS, DURANTE 20 SEGUNDOS MÍNIMO. ASÍ PODRÁS MANTENERME ALEJADO.

Referencias bibliográficas

1. C.E.I.P. “Gabriel y Galán” de Cáceres (2018). *Sopa de letras para ampliar nuestro vocabulario de emociones*. [Fichas de trabajo]. Inteligencia emocional en el colegio. Recuperado de <http://lainteligenciaemocionalenelcolegio.blogspot.com/2018/04/para-ampliar-el-vocabulario-sobre-las.html>. [2020].
2. Descubre tus emociones (s/f). *Generador de crucigramas y sopas de letras*. [Fichas de trabajo]. Psicología en educación especial. Recuperado de <https://psychoeducational.wordpress.com/2012/05/22/generador-de-crucigramas-y-sopa-de-letras/>. [2020].
3. Fichas de atención: mandalas (2009). *Orientación Andujar*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de https://www.lespanol.com/como/normas-apa-citar-pagina-web/402710424_0.html. [2020].
4. Gómez, A. (2015). *Inside out en clases. Ideas para trabajar emociones*. [Fichas de trabajo]. Lápiz de Ele. Recuperado de <https://www.lapizdeele.com/2015/11/inside-out-en-clase-4-ideas-para-trabajar-las-emociones/v>. [2020].
5. Healing Therapy Alliance [*@healing_therapy_alliance*]. (2020, 17 de marzo). *Let us model kindness, compassion and inclusión rather than fear and hate* [fotografía de Instagram]. Obtenido de https://instagram.com/healing_therapy_alliance?igshid=1253tprb6z2aw.
6. Luna, N. (s/f). *Art masterpieces to color*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <https://www.pinterest.at/pin/624381935824909572/>. [2020].
7. Monroy, M. (s/f). *Encuentra las diferencias*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/296745062923599607/>. [2020].
8. Sánchez, S. (2016). *Relajación niños*. [Fichas de trabajo]. Portal de educación infantil y primaria. Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/relajacion-tecnica-del-globo.html>. [2020].
9. Sopas de letras (s/f). *Sopa de letras rutinas diarias de rockalingua*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <https://www.pinterest.at/pin/345018021424026084/>. [2020].

La mayoría de los niñ@s recordará como el hogar familiar se sintió durante el pánico del Coronavirus, más que alguna otra cosa específica en relación al virus.

Nuestr@s niñ@s están mirando y aprendiendo a cómo responder al estrés y lo incierto. Entrenémoslos para la resiliencia, no para el pánico.

Equipo HpV

Peñalolén

2020

Adaptado de @healing_therapy_alliance