

# **CUADERNILLO DE TRABAJO 5° Y 6° 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 5° y 6°  
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.

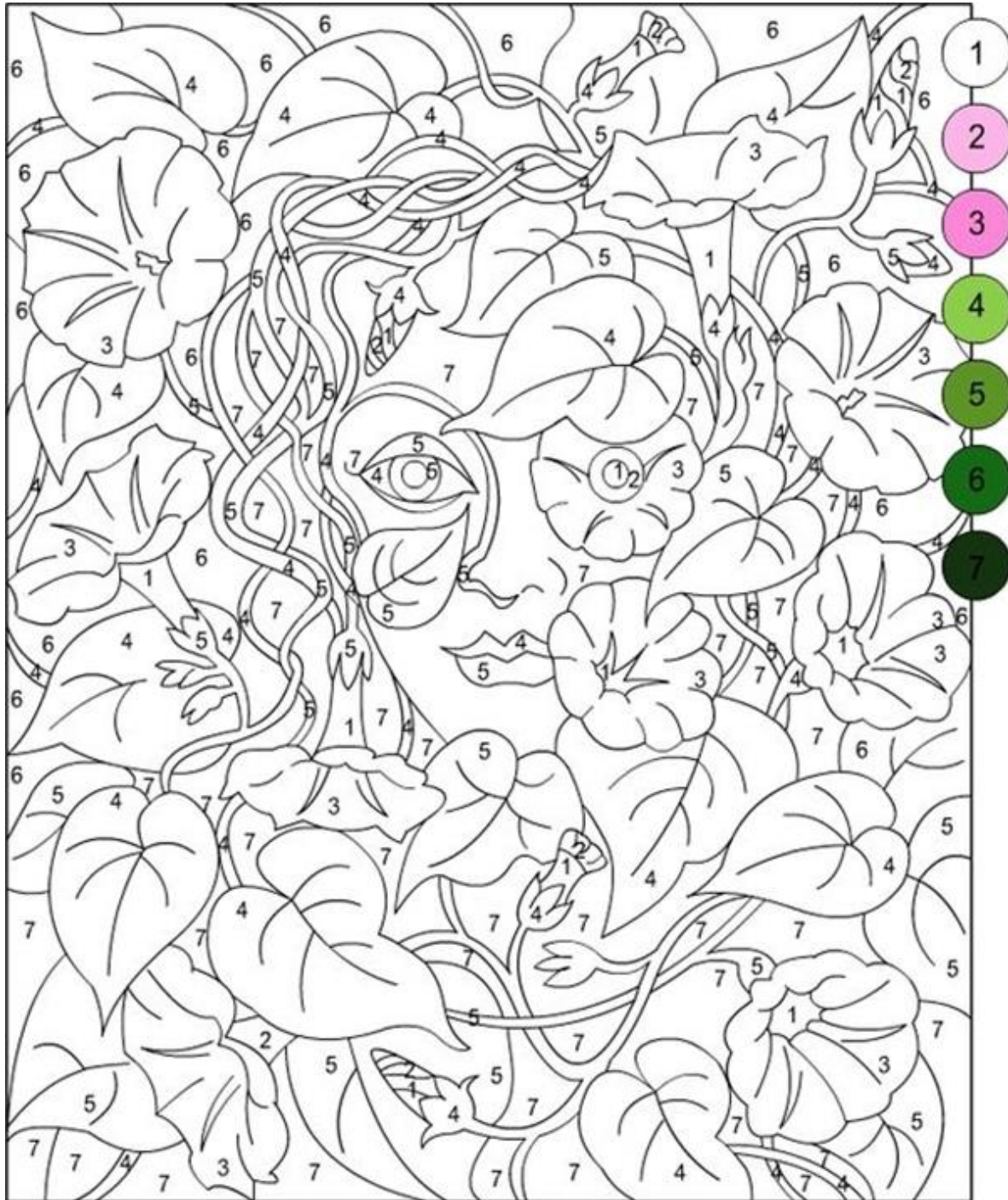
Si es posible, se recomienda organizar espacios y actividades para que los estudiantes jueguen y se relajen; mantener la rutina y horario habitual tanto como sea posible; y proporcionar datos apropiados para la edad sobre lo que ha sucedido, cuidando que la información sea la oficial. Es importante explicar 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).

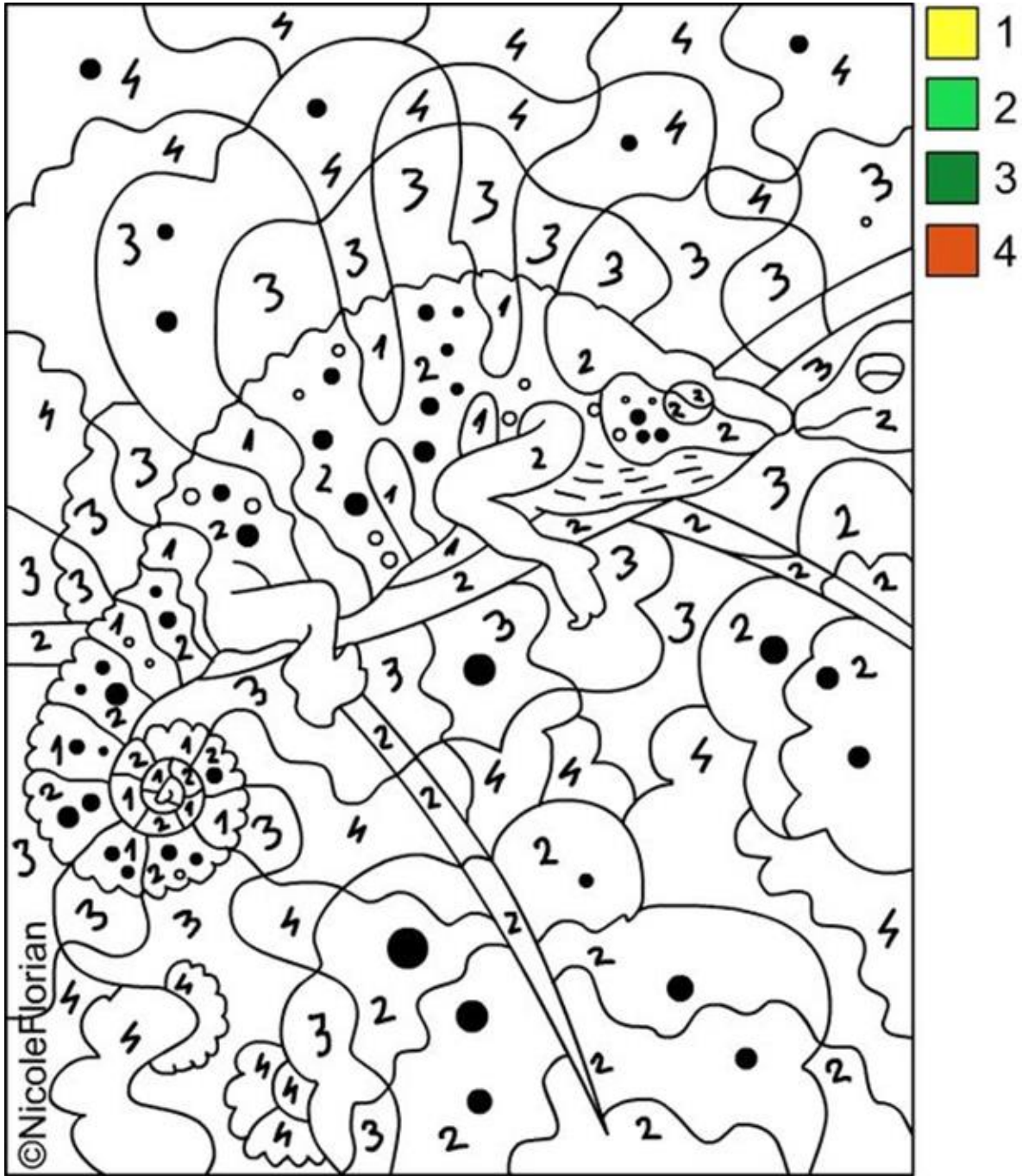
El siguiente cuadernillo tiene como objetivo resolver dudas de niños y niñas acerca del coronavirus por medio de actividades educativas y que, además, promuevan el bienestar psicosocial del niño/a y su familia.

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!**

1. Pinta según el número. Estos días en casa aumenta tu concentración y relájate.





**2. Sopa de Letras:** Las palabras pueden estar horizontal o vertical, de derecha a izquierda o izquierda a derecha. ¡Suerte!

Temática: Salud

Debe encontrar las siguientes palabras en la sopa de letras:

- Lavarse - Higiene
- Jabón - Mucosa
- Alcohol Gel - Boca
- Codo - Nariz
- Cuidar

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

Temática: Cantantes del Ayer y Hoy.

Las pistas serán canciones de cantantes o grupos. Debes encontrar a quien las canta:

1. Aleluya como las gaviotas.
2. Y aquí estoy, ordenando unas cosas.
3. No vayamos a comprar, hoy no
4. Es tiempo para amar.
5. No te tenemos miedo, tenemos vida y fuego.
6. La isla Bonita.
7. Todos mis sentidos se alborotan.
8. Estos son mis colores de liberación
9. Ser libre para pintar lo que yo quiera.

iiPista Bonus!! 10. Que vengan todos, incluso los bomberos para que me den respiración artificial.

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

**3. ¡Bingo Familiar!** Estar en casa es una oportunidad de compartir tiempo con quienes vivimos. Anímate a jugar este ¡Bingo Familiar!



- Recorta los siguientes números y colócalos en un recipiente (bolsa, caja, etc.) en donde puedas sacar cada papel al azar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90



- Recorta y entrega un cartón a cada participante. Busca algo para ir marcando los números en el cartón, por ejemplo, porotos.

		21	37		51	62		89
	11		38	43			75	90
5	14			44		67	79	

www.bingo.es

2		20		45		68		81
	12		32	49		69	77	
8		27			54		78	86

www.bingo.es

		24		42	52		72	82
4		25	31		59			87
6	13		34	48		61		

www.bingo.es

	15		30	40		63	71	
	16	22			50		76	80
9		28		46	56			85

www.bingo.es

3	17			41		60	73	
	19		33		57		74	84
		29	35		58	66		88

www.bingo.es

1	10		36		53	64		
7		23	39			65	70	
	18	26		47	55			83

www.bingo.es

- ¿Ya estás listo? entonces comienza a sacar y decir en voz alta cada número hasta que algún participante complete su cartón y grite ¡BINGO!

#### 4. Ejercicio de Respiración

La respiración profunda nos ayuda a calmarnos en momentos de estrés, inquietud, tristeza, rabia o angustia. Este ejercicio se puede hacer solo/a o en familia.

Para hacer este ejercicio de respiración se necesitan dos cosas:

1. Apagar o silenciar aparatos electrónicos: computador, televisión y celular.



2. Ponerse cómodo/a, sentado/a o acostado/a.



Al estar ya en posición, empieza a concentrarte en tu respiración. Inspira contando mentalmente 1,2,3,4,5 y expira (bota el aire) contando mentalmente 5,4,3,2,1. De a poco, empieza a cerrar los ojos manteniendo el ritmo de respiración, concentrándote en las sensaciones del cuerpo. Mantener esa posición hasta que ya te sientas totalmente relajado y de a poco comienza a mover tu cuerpo, primero las manos, pies, brazos y piernas, hasta finalmente abrir los ojos.

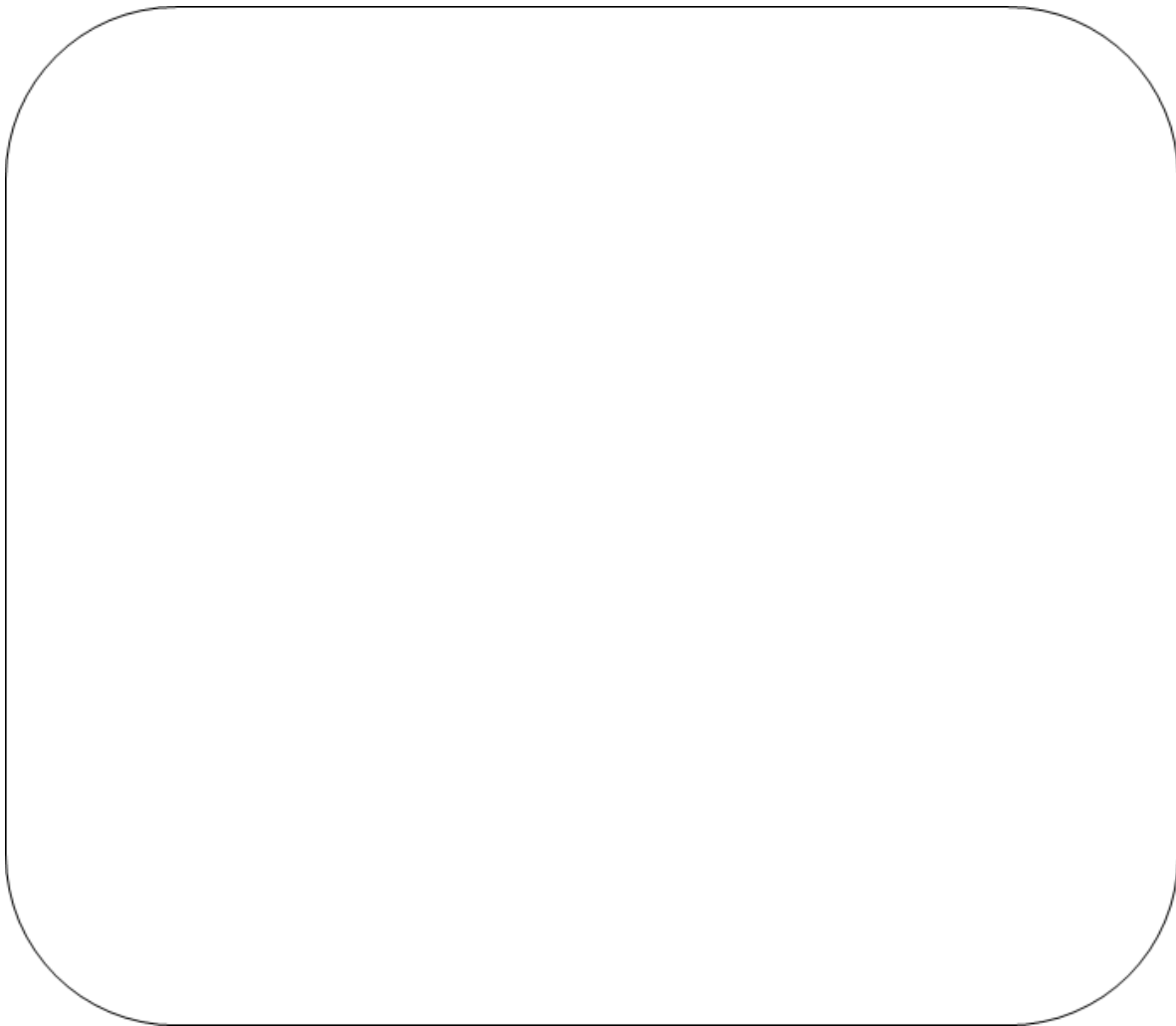
Pd. Es normal quedarse dormido/a las primeras veces.

iiRepetir las veces que creas necesario!!

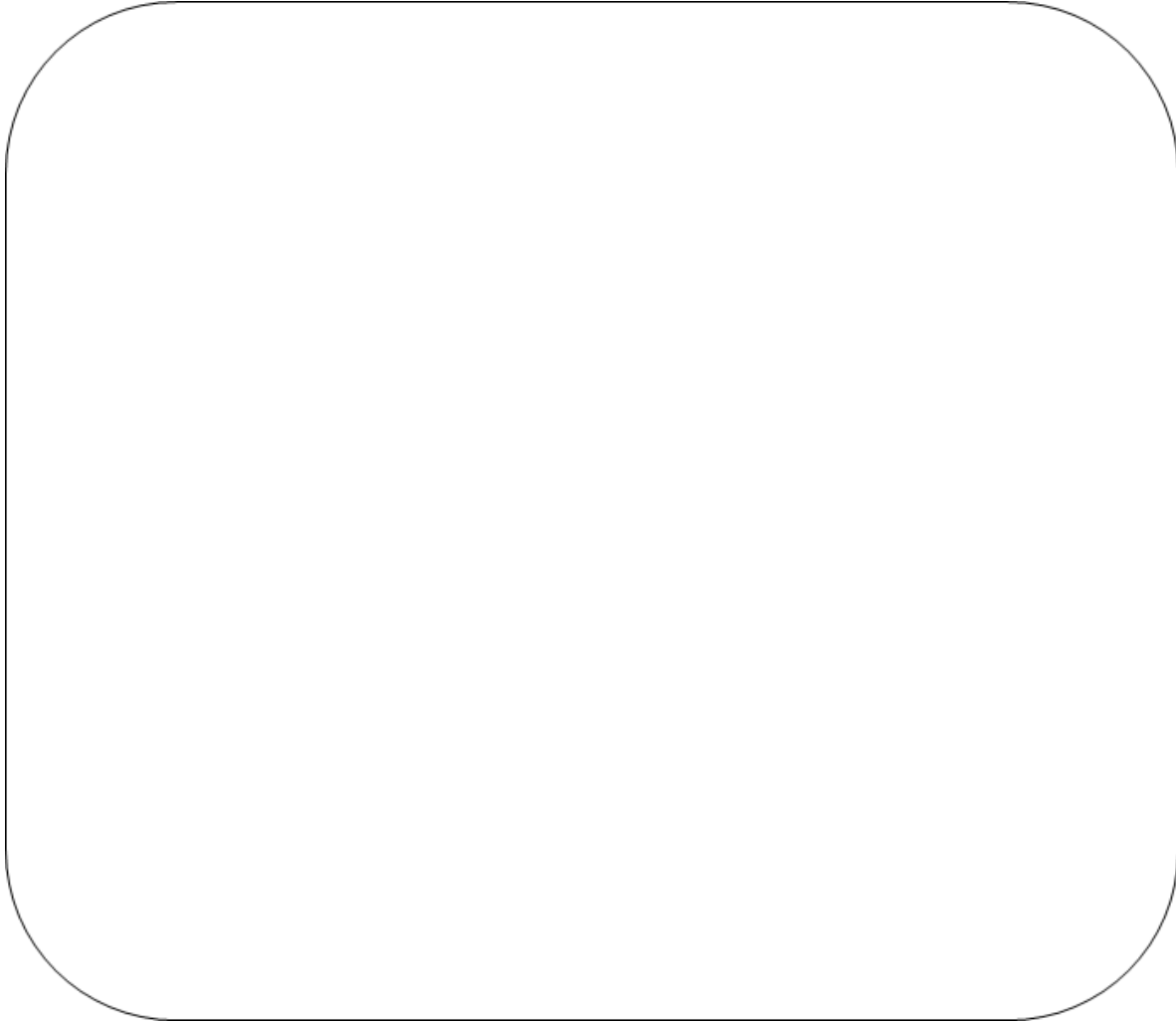
## 5. ¿Cómo me Siento?

Es importante expresar como uno se siente en el día a día. Mientras más lo hagas, más fácilmente podrás identificar las emociones que experimentas. Puedes sentirte alegre, triste, con miedo, rabia, vergüenza o sorpresa. A continuación, se presentan diferentes situaciones, dibuja cómo te sientes en cada una de ellas. Si no puedes imprimir las hojas, lee las situaciones, y pide permiso al adulto presente para dibujar en hojas de cuaderno o en blanco.

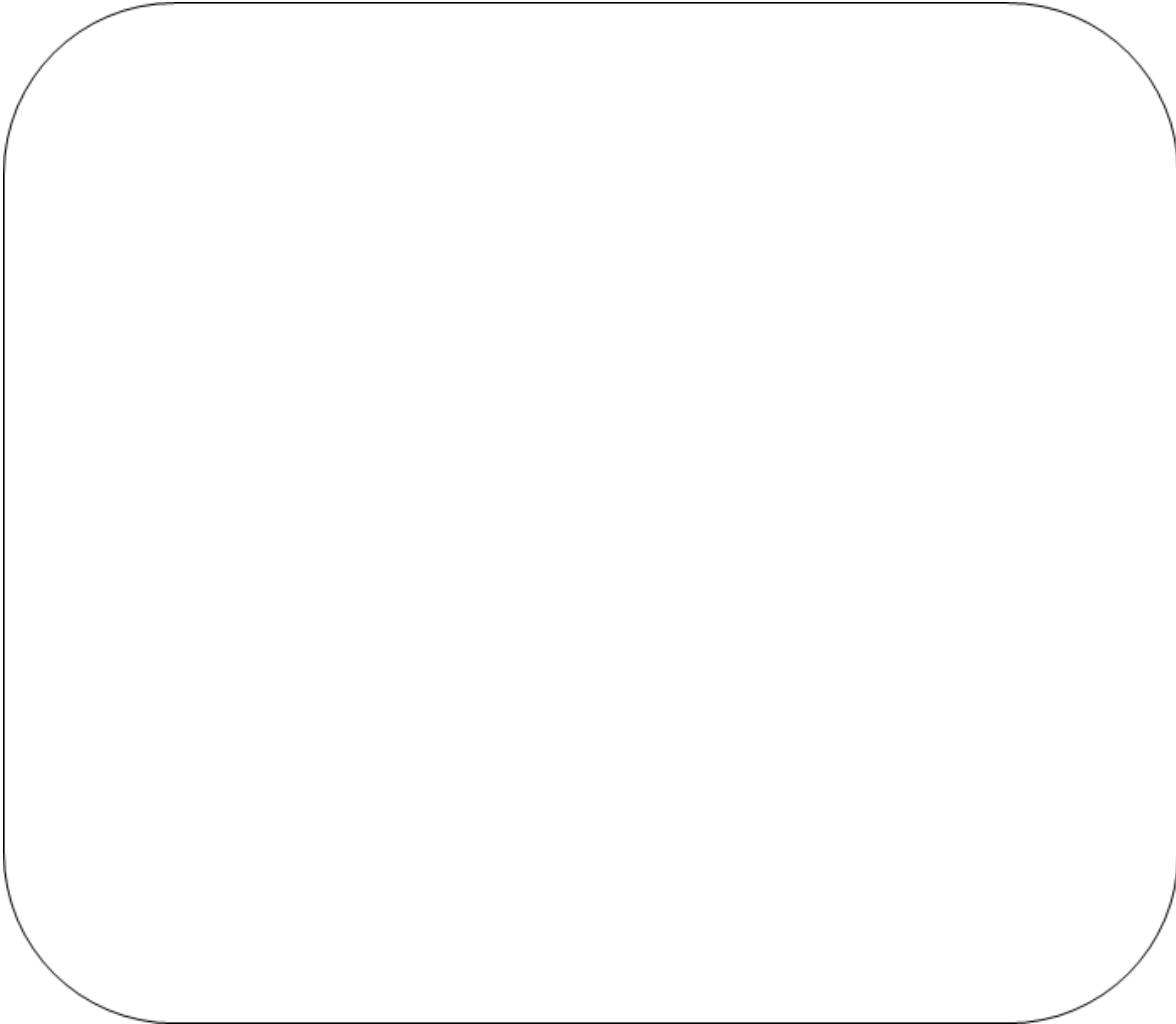
1. Al comer mi comida favorita



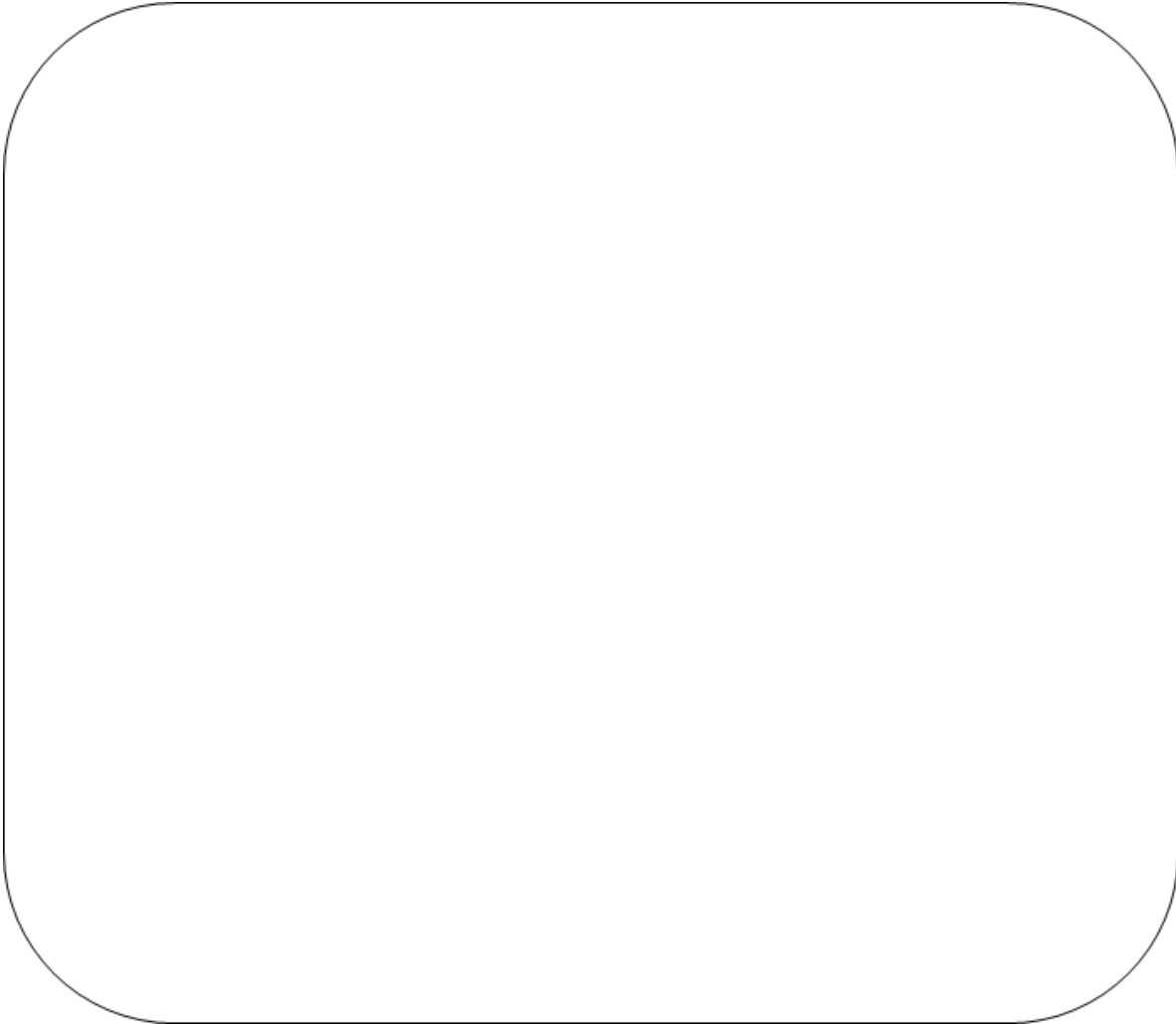
2. Cuando alguien habla mientras estamos viendo una película



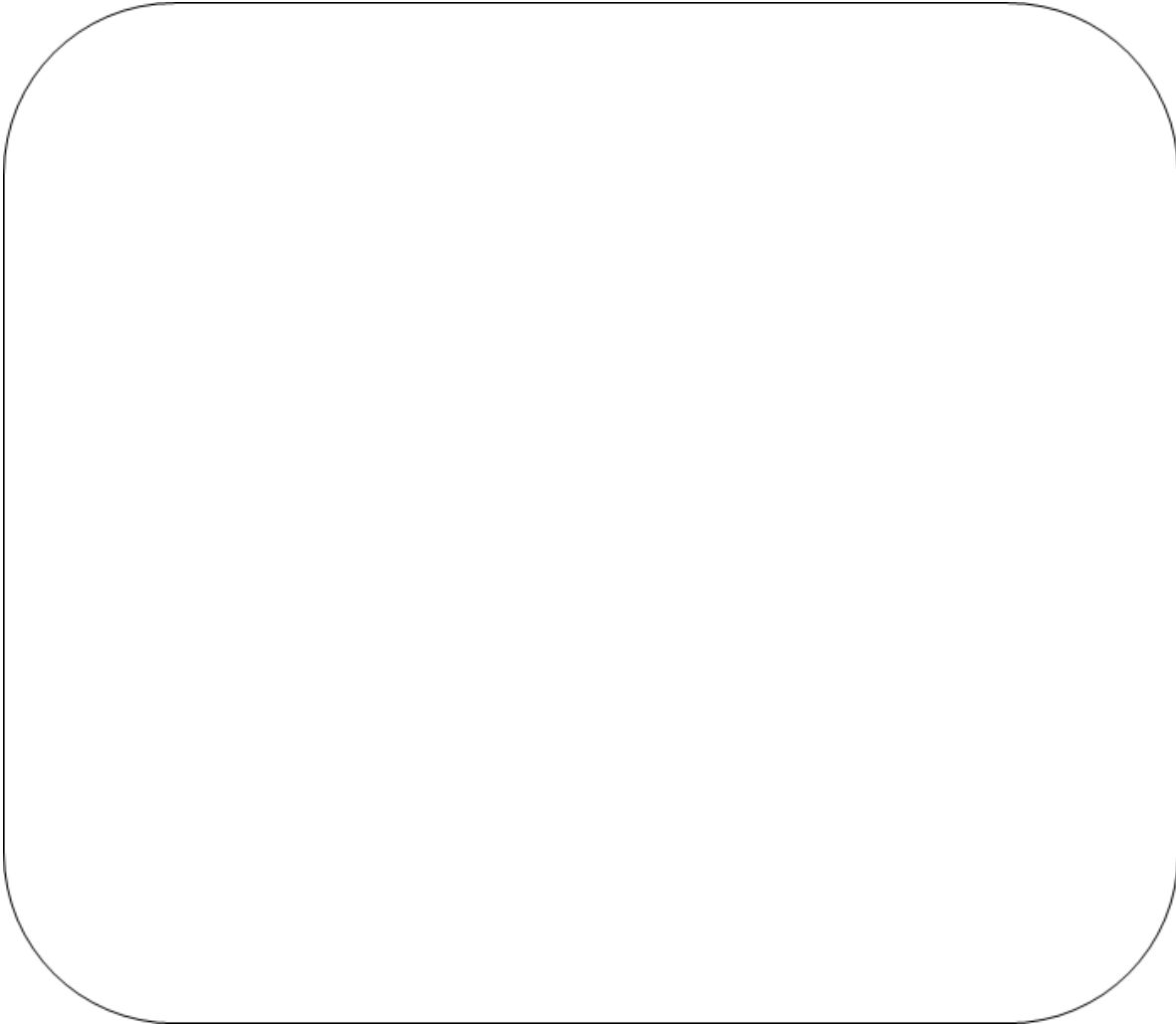
3. Cuando recibo un regalo



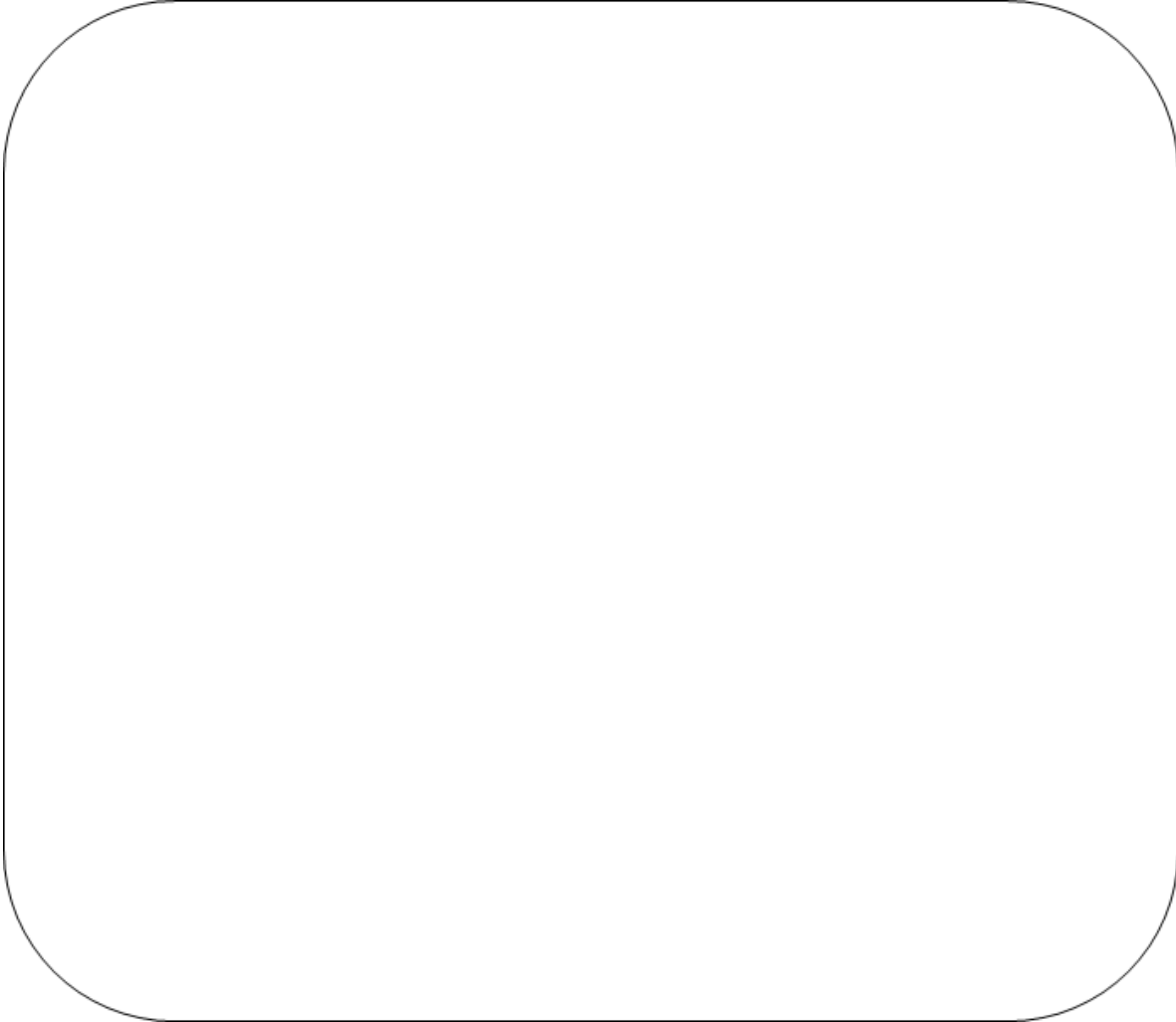
4. Al no poder visitar a tus amigos/as



5. Al estar en familia




6. Al cuidarse y cuidar al otro





7. Al escuchar o ver noticias acerca del Coronavirus



## 6. El collage expresivo. Crea tu propio espacio de paz.

Materiales: Revistas o diarios, tijeras, y pegamento.

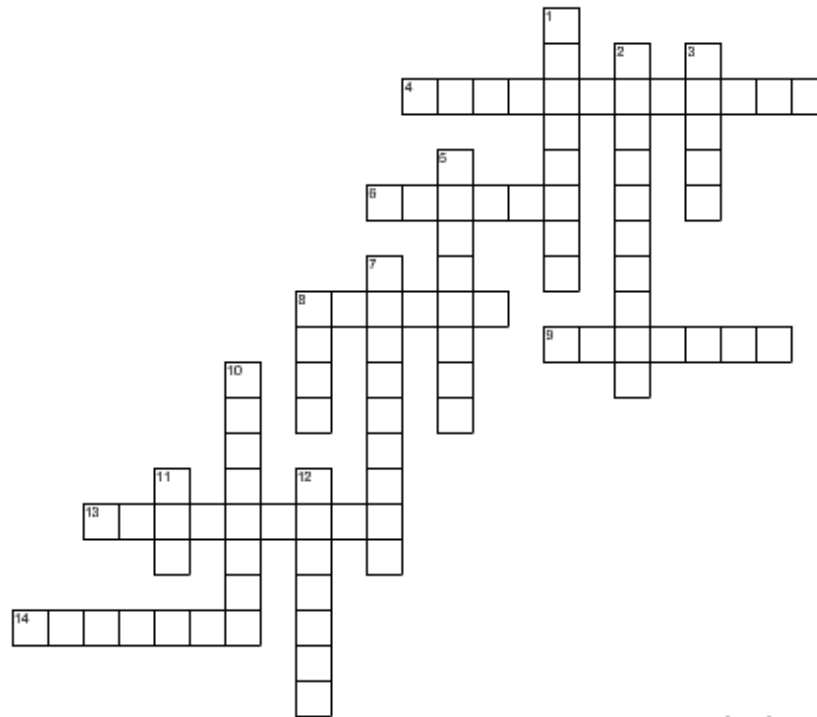
- Una vez que tengas el material, comienza a recortar fotos, dibujo o cualquier imagen de tu interés que representen para ti la TRANQUILIDAD. Luego comienza a pegar todos los recortes en el siguiente cuadro, debe quedar totalmente lleno. Una vez que termines ponlo en un lugar que puedas verlo.



## 7. Crucigrama de emociones

# Descubre Tus Emociones

Encuentras las Emociones segun tu Estado de Animo



Horizontal

Vertical

- |   |   |
|---|---|
| <p>4. Entiendo por que esa persona es asi conmigo.</p> <p>6. Siento que quiero golpear a esa persona o al alguien.</p> <p>8. Me gusta ser amable y buena onda con las personas.</p> <p>9. No me animo a hacer eso, siento que se van a burlar.</p> <p>13. Me da mucha pena que me vean hacer esto.</p> <p>14. Me siento muy feliz de haber logrado lo que me propuse.</p> | <p>1. Nunca espere que esto sucediera.</p> <p>2. Se que puedo lograr lo que estoy haciendo.</p> <p>3. Me asusta mucho lo que vaya a pasar.</p> <p>5. Cuando tengo ganas de llorar y no quiero nada..</p> <p>7. Estoy sonriente y muy alegre.</p> <p>8. Me gusta estar con esa persona.</p> <p>10. Me dio coraje que me pasara esto y estoy de mal humor.</p> <p>11. Estoy muy molesto.</p> <p>12. Me siento mal que a el (ellos) les vaya bien y a mi no.</p> |
|---|---|

## Referencias bibliográficas

1. Aumutio, A. (2002). Estrategia del manejo del Estrés: El papel de la relajación. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, 62-63, 19-31.
2. 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].
3. 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].
4. 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](https://instagram.com/healing_therapy_alliance?igshid=1253tprb6z2aw).
5. Luna, N. (s/f). Art masterpieces to color. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <https://www.pinterest.at/pin/624381935824909572/>. [2020].
6. Sopas de letras (s/f). Adaptada de <https://www.vix.com/es/imj/familia/2011-09-08/3686/sopa-de-letras-para-ninos-para-imprimir>. [2020].
7. UNICEF (2020). Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas. Nueva York, UNICEF.

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

