



Programa de Integración Escolar
Área Psicología

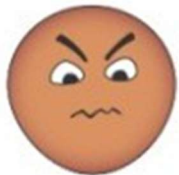
Sr. Apoderado: Recuerde enviar semanalmente las actividades digitalizadas al e-mail:
daniela.gomez@colegiorepublicadefrancia.cl

Recuerda que no debes salir de tu casa, así te cuidas y cuidas a las demás personas.

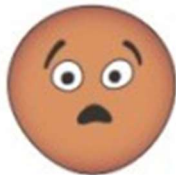
Objetivos por trabajar:

- Reconocer emociones y sentimientos.
- Potenciar el pensamiento lógico y abstracto.
- Entregar información de qué hacer en el encierro.

Cómo te sientes?



Enojado



Asustado



Triste



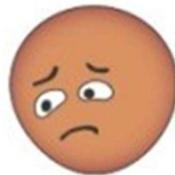
Contento



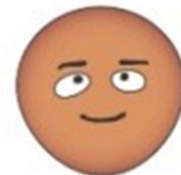
Frustrado



**Ansioso/
Preocupado**



Decepcionado



**Calmado/
Relajado**

1.- Encierra en un círculo el cómo te sientes hoy.



Para todos y todas el permanecer encerrados en casa para evitar el contagio del "Coronavirus o COVID 19", ha sido un tremendo cambio que nos ha generado diferentes emociones y sensaciones que varían en el día, semana tras semana, y afectan a los demás familiares que viven con nosotros. Por esta razón, quisiera pedirte que brevemente me cuentes cómo ha sido este tiempo en casa. Si aún no sabes escribir, pídele a un adulto que escribas lo que sientes y quieres contarme.

Una vez terminada la primera parte podemos comenzar a trabajar en el área cognitiva.



4.- Consejos prácticos a los padres/abuelos/tíos/primos/niños y niñas:

-Mantener una rutina diaria: Los/las niños/as deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales. La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés. Los niños, particularmente los más pequeños, se tranquilizan al saber qué va a pasar y cuándo.

-Ser creativos con las actividades y juegos: Incorporemos nuevas actividades en las rutinas, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar en la noche. Por ejemplo, tratemos de cocinar algo rico juntos o ver una película infantil.

-Es bueno que no veamos muchas noticias: Mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que leemos, escuchamos o vemos, y tienen el potencial de alimentar nuestra ansiedad y la de nuestros hijos. Apaguemos el televisor así evitamos ver publicaciones que nos provocan pánico.

Tomemos un descanso de las redes sociales o asegurémonos de seguir las cuentas que comparten contenido que nos distrae de la crisis, ya sea sobre la naturaleza, el arte, la repostería o la artesanía.

**¡Ah, y no olvides lavarte muy bien las manos y usar mascarilla si sales de casa!
Espero verte muy pronto.
¡Un abrazo grande!**

