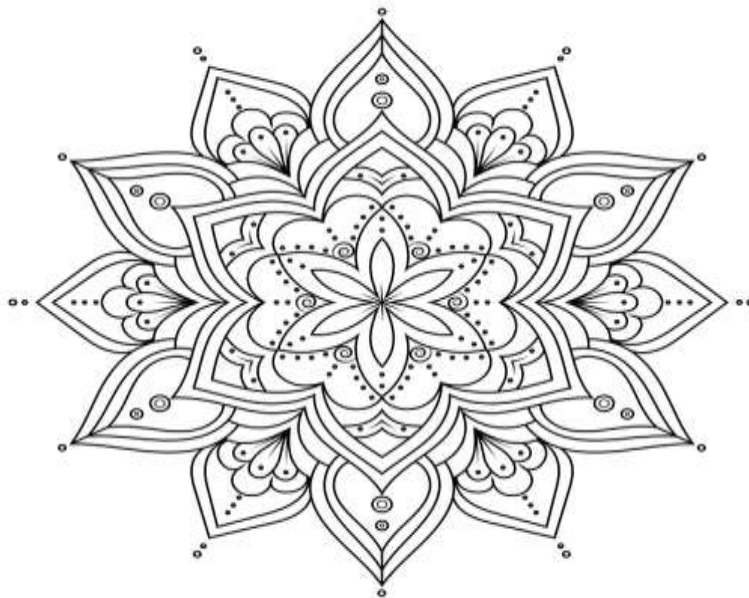




8°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°2



Nombre:

Curso:



ANTES DE COMENZAR...

¿CÓMO NOS AFECTA LA CUARENTENA?

La **cuarentena** que vivimos producto de la emergencia del Coronavirus, **puede provocar** en las personas variadas dificultades en diversos ámbitos, siendo uno de ellos el ámbito psicológico. Estas dificultades pueden afectar tanto nuestro bienestar como también de quienes nos rodean.

Dentro de las **principales dificultades psicológicas**, podemos encontrarnos con:

- Temor al contagio.
- Confusión frente al exceso de información.
- Desorganización de la rutina diaria, que puede provocar frustración y confusión.
- Irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, ánimo bajo, encierro, desocupación, entre otras.
- Incertidumbre frente al futuro.
- Dificultades para una correcta higiene del sueño, como insomnio.

Al respecto, es importante que sepas que estas reacciones psicológicas **SON NORMALES FRENTE A UN ACONTECIMIENTO ANORMAL**, como lo es una cuarentena. Lo importante es abordarlas de forma adecuada y solicitar ayuda a tus adultos de confianza si lo necesitas.





❖ CONTINUANDO CON LO TRABAJADO EN EL CUADERNILLO ANTERIOR...

Ahora has lo mismo con los siguientes rasgos:

SEGURO	INSEGURO/A	
SOCIABLE	NO SOCIABLE	
INTELIGENTE	TORPE	
SIMPÁTICO	ANTIPÁTICO	
OPTIMISTA	PESIMISTA	
ORDENADO	DESORDENADO	
EGOÍSTA	SERVICIAL	
AGRESIVO/A	PACÍFICO/A	
TRABAJADOR/A	VAGO/A	

✍ Escribe ahora el significado de: **Sociable, Optimista y Agresivo.**



TOMANDO EN CUENTA TANTO LA LISTA DE RASGOS DE ESTE CUADERNILLO Y EL ANTERIOR;

- 1) Elige los principales rasgos de tu persona.**
- 2) Explica los **motivos**, por los cuales tú crees que de esta forma, logras distinguirte los demás:**

ASÍ SOY...	PORQUE_ .
-------------------	------------------

--	--

--	--

--	--

--	--