



8°  
**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°3**



**Nombre:**

**Curso:**



*ANTES DE COMENZAR...*

### **CONSEJOS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA**

En el cuadernillo anterior, te expliqué de qué formas la cuarentena puede afectarte a ti y a quienes te rodean a nivel psicológico. En esta ocasión, te daré algunos consejos para pasar estos días en casa:

✓ **EVITA SOBREINFORMARTE**: Ver noticias en exceso por medio de las redes sociales nos puede causar mucha ansiedad. Por ello, **elige un momento al día para informarte**, evitando tener la televisión todo el día encendida con noticias acerca del Coronavirus. El resto del día, realiza actividades que no tengan relación con este tema.

✓ **PIENSA POSITIVO**: Siempre ten en cuenta que **NO SALIR** de la casa es un sacrificio personal por el **bien tuyo y de los demás**. Al quedarte en casa junto a familia, están salvando vidas.

✓ **MANTENTE ACTIVA**: **Organiza el tiempo** en que pasas conectada a las redes sociales. Busca realizar actividades manuales o físicas que puedas hacer en casa.

✓ **UTILIZA LA TECNOLOGÍA**: **Mantente comunicada** con tu familia y seres queridos.

✓ **PLANEA UNA RUTINA DIARIA**: **Diseña tu propia rutina** mediante un horario, agenda u calendario. Esto permitirá bajar tu ansiedad.

✓ **AYUDARSE MUTUAMENTE**: Lo mejor es **ser un equipo** con quienes vives. En caso de reiterados conflictos, elabora junto a tus adultos responsables un acuerdo de paz donde todos se comprometan a colaborar y a apoyarse para hacer más agradables estos días en casa.

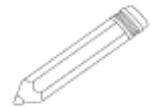
**¡NO LO OLVIDES! FRENTE A CUALQUIER INQUIETUD QUE SIENTAS,  
NO DUDES EN EXPRESARLA A UN ADULTO DE TU CONFIANZA.**

Contacto psicóloga PIE: [paula.vmora@gmail.com](mailto:paula.vmora@gmail.com)



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

- De todas las características que reconociste en el ejercicio anterior, ¿cuáles te ayudan en tus estudios? ¿Por qué?
- En el caso en que no hayas podido reconocer características positivas, vuelve a pensar y a reflexionar en algunas que tienes y podrían servirte en tus estudios. Si es necesario, puedes pedir ayuda a quien tú quieras.



Handwriting practice area consisting of multiple sets of horizontal dashed lines for writing.



## ¿CÓMO TE VA EN LOS ESTUDIOS?

En las siguientes páginas vas a reflexionar cómo te van las cosas en la escuela: los estudios y las notas que obtienes, como así también las relaciones con los compañeros y con los profesores. Para ello, **le tomaremos la temperatura a tus calificaciones. Colorea tus notas en este año:**

