



7°
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 SOBREENFORMARTE**: 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



2. RESUELVE ESTA SOPA DE LETRAS

Encuentra los siguientes nombres:

- ANA
- CÉSAR
- DANIEL
- JOSÉ
- ISABEL
- LUISA
- MANUEL
- MARTA
- MERCEDES
- PEDRO

D	A	N	I	E	L	A	O
A	C	M	A	R	T	A	R
L	N	L	U	I	S	A	D
E	L	A	C	A	S	I	E
U	L	E	B	A	S	I	P
N	H	J	J	O	S	E	X
A	C	C	E	S	A	R	Z
M	E	R	C	E	D	E	S