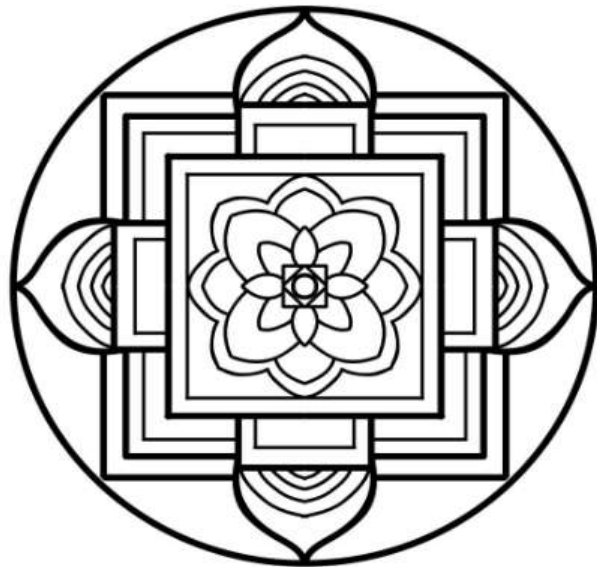




6°
BÁSICOS

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



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1. ¡ESTIMULA TU MEMORIA BIOGRÁFICA!

Responde las siguientes preguntas de la forma que prefieras en la siguiente página (pueden ser por escrito, dibujos, recortes, etc.). Si hace falta, puedes responder al reverso de la siguiente hoja, o puedes agregar más hojas para tus respuestas. Al finalizar, puedes consultar con un adulto cercano sobre tus recuerdos:

⌘ **Amigos**

¿Cómo se llamaba tu amigo o amiga más cercano (a) que tuviste a los 6 años? Escribe u explica todo lo que recuerdes sobre tu amigo o amiga (cómo era, ¿era estudioso(a), sociable, leal, cariñoso(a), etc.)

⌘ **Juguetes**

¿Cuál fue tu juguete preferido? ¿Quién te lo compró o regaló? ¿Qué edad tenías cuando jugabas con él? ¿De qué material estaba hecho? ¿Recuerdas algún juguete que tú quisieras y no tenías?

⌘ **Canciones**

¿Recuerdas alguna canción de tu infancia? ¿Cómo se llama? ¿Qué decía la letra de la canción? ¿Recuerdas alguna canción que alguien que quisiste mucho te cantase?



