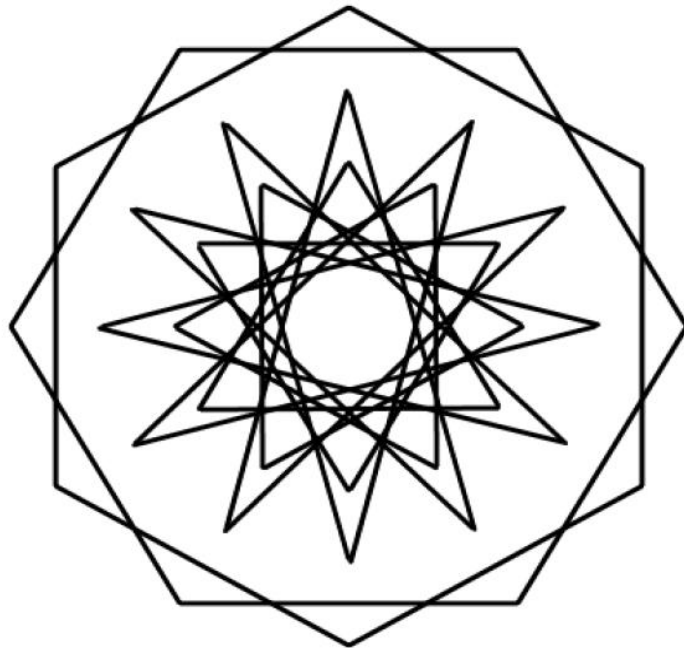




6°  
**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°4**



**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_



ANTES DE COMENZAR...

## **ESTRÉS Y CUARENTENA**

En los *cuadernillos anteriores*, pudiste conocer algunas formas en que la cuarentena puede afectarte a ti y a quienes te rodean a nivel psicológico y emocional, junto a algunos consejos para pasar estos días en casa.

Hoy revisaremos **qué es el estrés** y un **ejercicio** simple pero efectivo para ayudarte a disminuir sus efectos en tu mente y cuerpo. Pero primero:

### **¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

El estrés es la forma que todos los seres humanos respondemos frente a cambios o exigencias en nuestro entorno. En pequeñas cantidades, el estrés no es malo. Pero en **exceso, puede cambiar la forma en que pensamos, actuamos y sentimos, pudiendo afectar nuestro desempeño diario.**

Una forma de disminuir el malestar del estrés, y de calmar y regular nuestro cuerpo y mente, son los ejercicios de relajación.

Los próximos cuadernillos incluirán tanto ejercicios de estimulación cognitiva como ejercicios de relajación para que practiques en casa. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



**¡Y 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)



## ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### ❖ EJERCICIO N°1: "UNA REFRESCANTE RESPIRACIÓN"

**Objetivo:** Aprender a concentrarme en una exhalación larga y consciente para calmarme y relajarme.

#### **Instrucciones**

1. Siéntate de la forma que te sea más cómoda (puedes hacerlo en una silla o como en el dibujo). Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente en las rodillas.
2. Cierra los ojos.
3. Inspira contando mentalmente hasta 2 y bota el aire mientras cuentas mentalmente hasta 4. (Repite cuantas veces sea necesario).
4. Ahora, vuelve a respirar normalmente.





## ❖ SOPA DE LETRAS

**Encuentra** las 16 palabras escondidas y **circula** cada una de un color diferente.

D	C	O	N	V	I	V	I	R	P	C	K	N	O
I	H	A	X	C	R	G	E	F	A	U	R	C	Y
S	U	M	G	U	W	L	F	V	C	A	W	M	Q
T	N	O	N	B	S	I	A	O	I	R	T	E	F
A	I	R	E	R	A	M	M	P	E	E	A	M	M
N	O	S	G	E	L	P	I	U	N	N	M	P	K
C	N	A	G	B	U	I	L	H	C	T	U	A	Y
I	R	M	A	O	D	E	I	O	I	E	N	T	B
A	C	I	S	C	R	Z	A	Z	A	N	D	I	R
L	A	S	Y	A	F	A	S	H	G	A	O	A	R
R	S	T	S	S	Q	G	X	U	N	M	R	Q	S
S	A	A	J	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	T
D	X	D	I	D	H	J	Z	T	Z	W	I	B	I
R	E	G	A	A	P	R	E	N	D	E	R	X	U

Amistad  
Aprender  
Convivir  
Cubre bocas

Empatía  
Familia  
Mundo  
Salud

Amor  
Casa  
Cuarentena  
Distancia

Esperanza  
Limpieza  
Paciencia  
Unión