



Colegio Elena Bettini
"Por el Bautismo, tú y yo somos templo de Dios..."
Ps. Bárbara Campos Neira

Cuadernillo de Actividades

Apoyo psicológico
Segundo ciclo Enseñanza Básica



Todo Sobre Tí...

Responde en una hoja todas las preguntas que aparecen en los recuadros...



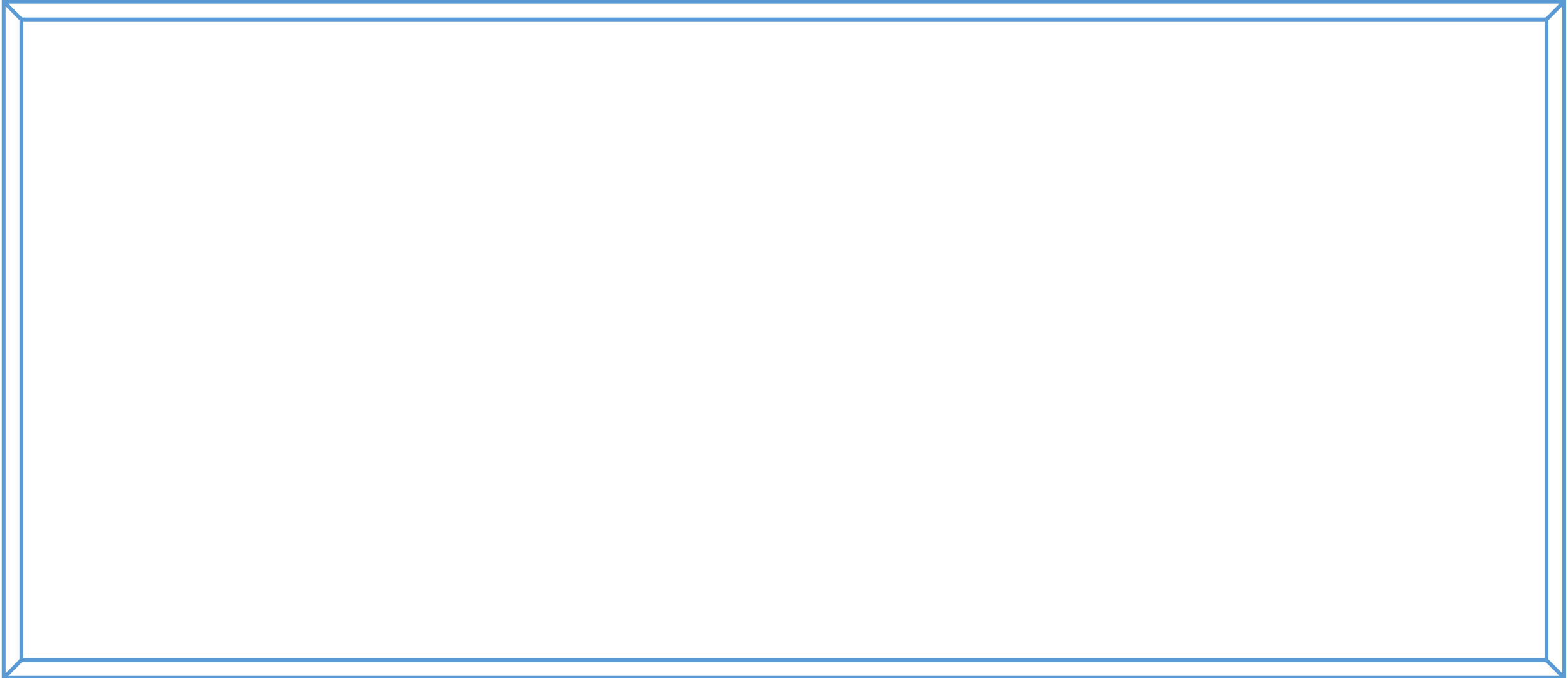
 ¿Cuántos idiomas sabes?	 ¿Te gusta cocinar?	 ¿Tienes mascota?	 ¿Quién es tu cantante favorita/o?	 ¿Qué web visitas cada día?	 ¿Qué canción has oído hoy?
 ¿Cuándo es tu cumple?	 ¿A quién admiras?	 ¿A qué te dedicas?	 ¿Tienes un segundo nombre?	 ¿Cuál es tu peli favorita?	 ¿A quién no soportas?
 ¿Qué serie estás viendo?	 ¿Cómo es tu casa?	 ¿Por qué te llamas así?	 ¿Hay algo que le gusta a todo el mundo y a ti no?	 ¿Cuál es tu tienda favorita?	 ¿Qué es lo primero que haces cuando te despiertas?
 ¿Tienes hermanos?	 ¿Cuál es tu ciudad de nacimiento?	 ¿Qué te hace sentir estrés?	 ¿Cuánto hace que vives aquí?	 ¿Cuál es la última peli que has visto?	 ¿Qué es lo último que haces cuando te acuestas?

Mí Nombre es

Me dicen

¿Cómo te has sentido...?

Expresa en el siguiente recuadro **como te has sentido** en este ultimo tiempo, puedes escribir o también mediante recortes, dibujo, canción , poema, frase de un libro, etc... lo que quieras, pero debes responder a la pregunta...

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for a student to express their feelings. The box is currently blank, providing space for a response to the question above.



Si durante este último tiempo te haz sentido **decaído, sin ganas, irritable, con insomnio/hipersomnia o sencillamente sientes que necesitas ayuda psicológica**, puedes escribirnos a estos correos y estaremos dispuestas a escucharte y orientarte.



dfrancisca.cantergiani@gmail.com

barbaracamposneira@gmail.com



Consejos psicológicos

A continuación te presentamos algunos consejos para favorecer tu salud mental en tiempos de crisis.

Ejercicios para disminuir la ansiedad en tiempo de COVID 19.



Identifica tus emociones

Debido a la constante exposición a noticias, es normal que puedas sentir miedo, frustración, soledad, angustia, falta de control.

Autocuidado

- ✓ Desconéctate de las noticias y redes sociales.
- ✓ Realiza una agenda de hábitos de higiene, alimentación, descanso, recreación.
- ✓ Proyéctate ¿Qué estrás haciendo en diciembre de 2020?
- ✓ Haz una lista de personas importantes para ti y mantén contacto virtual con ellas.

Vida Diaria

- ¿Qué actividades te hacen sentir bien? Haz una lista
- Escoge de la lista una actividad para realizar dentro del día.
- Realiza ejercicios de relajación

Continuación

CUADRO DE RESPIRACIÓN

Aspira durante 4 segundos

1 2 3 4



1

2

3

4

Aguanta durante 4 segundos

4

3

2

1

Aguanta durante 4 segundos



1 2 3 4

Espira durante 4 segundos

CUANDO SIENTAS ESTRÉS...

BAILA

CAMINA

RESPIRA

ESCUCHA
MÚSICA

DUERME
PRONTO

SONRÍE

ABRAZA

PIENSA EN LO
IMPORTANTE

DESARROLLA TU RESILIENCIA

🌀 VIVE CON SENTIDO
DEL HUMOR

🌀 APRENDE DE LOS
ERRORES

🌀 ENFRENTA LOS
PROBLEMAS

🌀 PERMÍTETE
RECUPERARTE

🌀 CONTROLA LAS
EMOCIONES NEGATIVAS

🌀 SUPERA LA TRISTEZA

*Actividades para realizar en casa que
fomentan tú salud emocional*



ACTIVIDAD 1: Tres verdades y una mentira

Materiales

Hojas de papel o cinta blanca

Lápices



Instrucciones

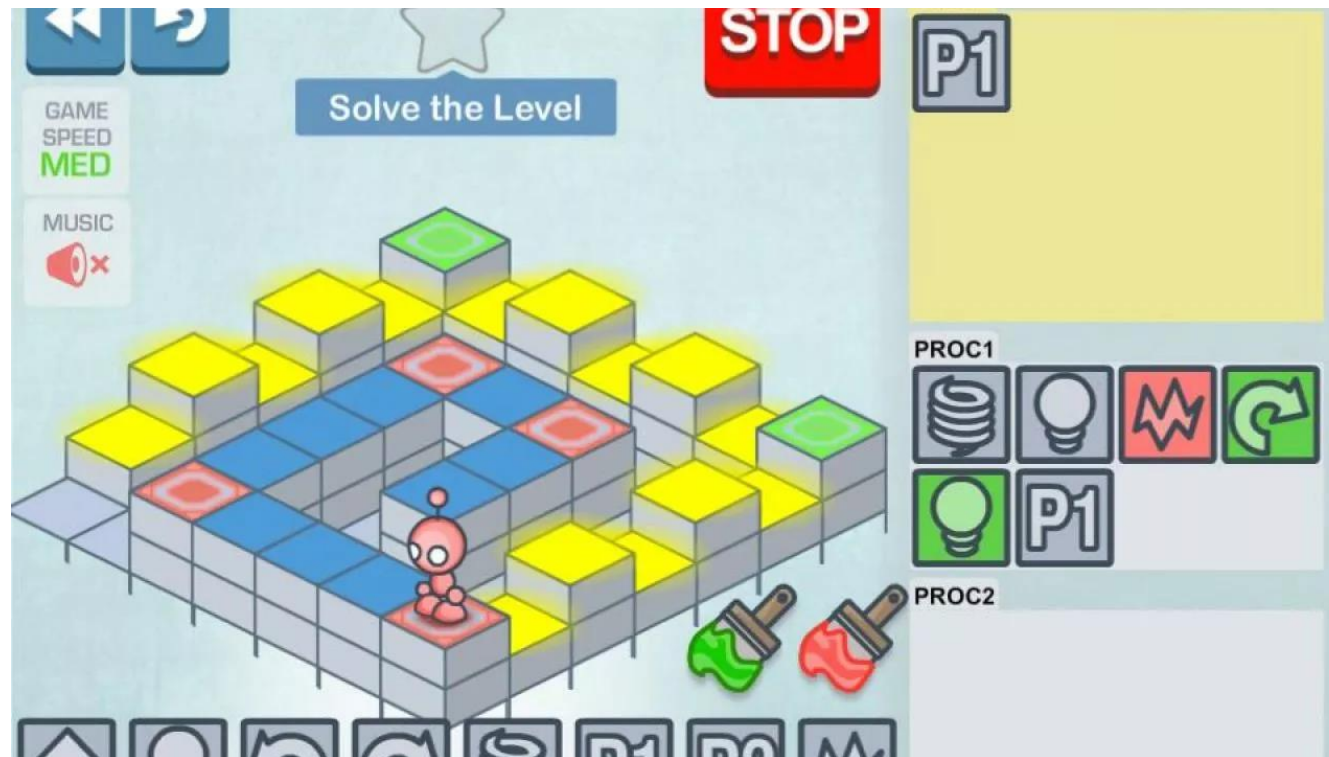
- ✓ En trozos de cinta adhesiva blanca o en cuadrados de papel, cada integrante debe escribir tres verdades y una mentira de sí mismo/a, y pegárselas en lugares visibles de su cuerpo (brazos, piernas, etc.). Por ejemplo **1)** Me gusta tocar la guitarra (verdad), **2)** Me gusta jugar a la pelota con mis amigos (verdad), **3)** Me gusta ir al estadio(verdad), **4)** Me gusta tener muchas enamoradas (mentira).
- ✓ Posteriormente, las/os integrantes deben mirar por un minuto al resto de los integrantes y leer lo que hay escrito en sus papeles. Luego, se sientan formando un círculo, e intentan adivinar (uno por uno) cual de las cuatros frases es la mentira, argumentando porque descartan el resto.

ACTIVIDAD 2 : Aplicación lightbot

Esta es una aplicación para Smartphone, está disponible para iOS y Android. Lightbot es una aplicación para introducirse en el mundo de la programación, puedes aprender su lógica de forma sencilla y divertida.

La versión gratuita cuenta con **20** niveles, los jóvenes tendrán que resolver puzzles hasta que consigan que un pequeño robot encienda la bombilla. Para ello, deben darle instrucciones lógicas.

Descárgala y comparte con tu familia los distintos niveles discutiendo como pasar cada nivel.



ACTIVIDAD 3 : La carrera de porotos

Como su nombre lo indica, quienes correrán serán los porotos que serán empujados por pequeños palitos. A falta de porotos se pueden usar piedras chicas.

Instrucciones

- ✓ Hacer correr los porotos con los palitos, que pueden ser de sushi o de helado.
- ✓ Cada jugador deberá ponerse en un lugar elegido, cuando todos estén listos se deberá dar la partida y quien primero llega al punto de meta es el ganador.

Materiales

Porotos

Palitos (pueden ser de Sushi o de helados)



ACTIVIDAD 4: Examen de Rapidez

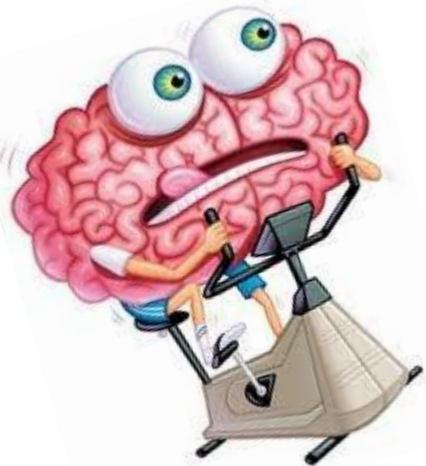
- Alguien de tu familia deberá hacerse cargo de las instrucciones, luego se les indicará a los/a participantes que realizarán el siguiente examen de rapidez.
- Se le pide a los/a integrantes que sigan las instrucciones:

Materiales

Hojas de papel

Lápices

Cronometro



Instrucciones

- ✓ En 10 segundos escriban su nombre completo.
- ✓ En 8 segundos escriban nuevamente su nombre completo, pero esta vez con la mano con la que no escriben.
- ✓ En 6 segundos dibujen una persona.
- ✓ En 6 segundos escriban 5 colores.
- ✓ En 6 segundos escriban 5 animales.
- ✓ En 6 segundos dibujen una casa.
- ✓ En 6 segundos haz un avión
- ✓ En 6 segundo haz un caballo

ACTIVIDAD 5: Juego de los números

Materiales

Sin materiales



Instrucciones

- ✓ Todos los participantes se sientan en un círculo. La consigna es contar los números en voz alta, uno por uno, y a todos los que les toque un múltiplo de 7 (7, 14, 21, 28, etc) En vez de mencionar esos números se hace un aplauso. La persona que no aplaude o se equivoca en número, pierde. Como penitencia el grupo le hará cantar una canción, o contar un chiste, o realizar un tipo de baile.



COLEGIO ELENA BETTINI

Psicóloga Bárbara Campos Neira

Recuerda puedes escribirnos a estos correos y estaremos dispuestas a escucharte y orientarte.



Dfrancisca.cantergiani@gmail.com

barbaracamposneira@gmail.com