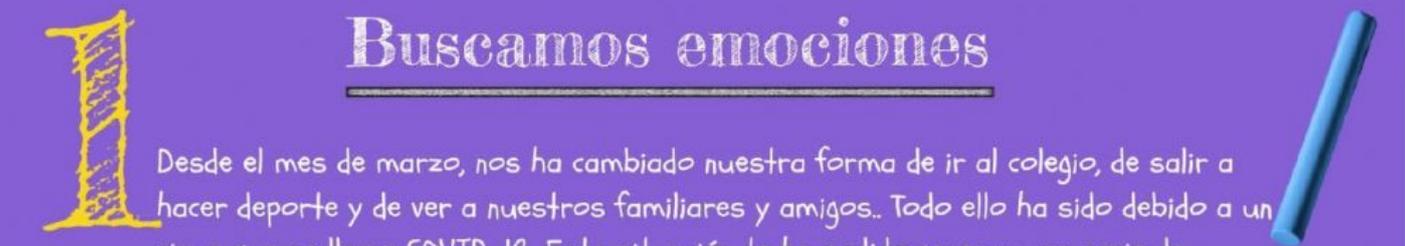




Presentación: EOEP GENERAL DE ALCOBENDAS



LAS EMOCIONES DURANTE EL CONFINAMIENTO



Buscamos emociones

Desde el mes de marzo, nos ha cambiado nuestra forma de ir al colegio, de salir a hacer deporte y de ver a nuestros familiares y amigos.. Todo ello ha sido debido a un virus que se llama COVID-19.. Esta situación te ha podido generar una serie de emociones que vamos a identificar:

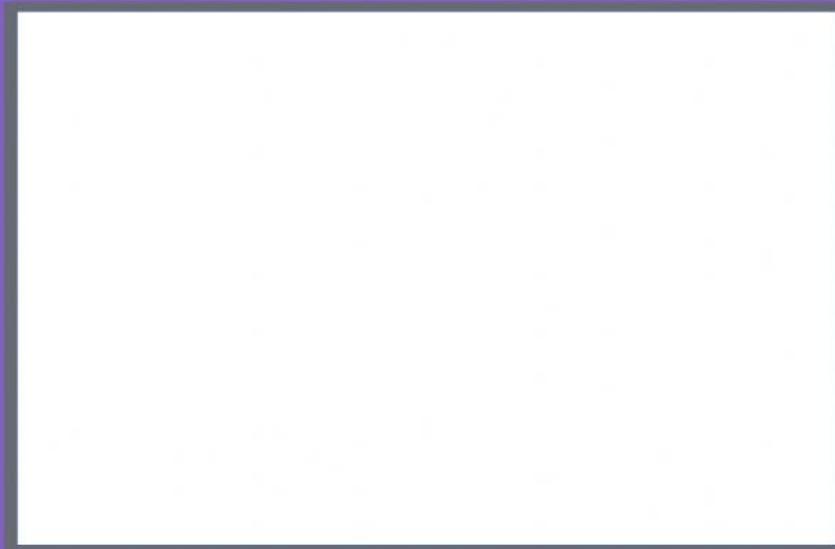
He sentido:

- | | |
|---|---|
| - Tristeza <input type="checkbox"/> | - Mal humor <input type="checkbox"/> |
| - Enfado <input type="checkbox"/> | - Agobio <input type="checkbox"/> |
| - No he sentido nada diferente <input type="checkbox"/> | - Miedo <input type="checkbox"/> |
| - Angustia <input type="checkbox"/> | - Agrado por estar en casa <input type="checkbox"/> |
| - Aburrimiento <input type="checkbox"/> | - Tranquilidad <input type="checkbox"/> |
| - Soledad <input type="checkbox"/> | - Incomprensión <input type="checkbox"/> |



(Marca las emociones que hayas sentido y háblalo con un adulto)

1 Dibuja o escribe tus emociones



NOS PREOCUPA....



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Escribe aquello que más te preocupa cuando acabe esta situación del COVID-19

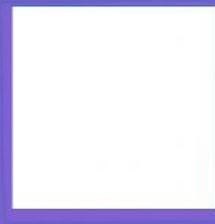
3

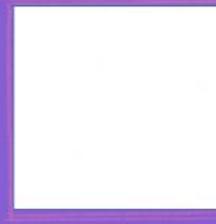
Busca, pega y describe actividades, deportes y cosas que te gustaría hacer al salir del confinamiento

NOS GUSTA.....









4

¿Por qué crees que ha sucedido esto?

¿Crees que esta situación que vivimos tiene algún culpable?

Vamos a charlar sobre esto con nuestra familia o con nuestro profe





LA VUELTA



¿Has aprendido algo en estos días?. ¿Qué has sacado de positivo?

¿Cómo te gustaría que fuese la vuelta?



¿Que necesitarías para sentirte bien cuando todo vuelva a la normalidad?

¿Qué medidas de seguridad crees que son necesarias para volver al cole, para practicar tu deporte favorito, para salir con tus amigos...?

6

- Elige tu recipiente (caja de cartón, bote de cristal, un cuaderno, una bolsa, etc)
- Decóralo como te guste.
- De todo lo que hemos hablado, elige lo tú quieras y lo metes en tu "cápsula del tiempo" (meto una foto, un dibujo, una frase, un objeto...). Puedes meter tantas cosas como quieras.
- Puedes rellenar tu cápsula durante todo el verano y a la vuelta de las vacaciones, cuando volvamos al cole, la podrás abrir y compartir.

