

Fecha:

Nombre:



Cómo me siento por el coronavirus



Por el coronavirus **no puedo salir de casa.**

Tengo que lavarme las manos, no tocarme los ojos, llevar mascarilla,...

Encerrado en casa **me siento:** nervioso, aburrido, feliz, triste, alegre, ansioso,... esto es normal, le pasa a todo el mundo.

Debo **hacer cosas** para **no aburrirme.**

1) ¿Por qué estás **encerrado en casa**?

2) ¿Puedes **salir de casa**? Si No

3) ¿Por qué **no puedes salir** a la calle?

4) ¿Qué **cosas haces en casa**?

5) ¿**Con quién** estás en casa?

6) ¿**Con quién hablas** por videollamada o teléfono?

- ☐ Familia: hermanos/hermanas, primos, tíos, abuelos/abuelas,...
- ☐ Amigos: (Escribe el nombre) _____
- ☐ Con nadie.

7) ¿**Hablas** con tus **amigos o amigas**? Si No

8) ¿**Cómo te sientes** sin poder salir de casa? Arrastra la emoción

Me siento....

Triste Contenta Aburrido Frustrado Ansioso

Enfadado Asqueado Nostálgico Avergonzado

Escribe tus emociones:

9) ¿Qué **echas de menos**?

10) ¿A **quién echas de menos**?

11) Piensa **4 cosas** que puedes hacer para **no aburrirte** en casa:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

12) ¿Qué **quieres hacer** cuando **volvamos** a la asociación?