

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?