



Esperamos que este manual sea de ayuda a esos niños y niñas que pasáis este tiempo en casa confinados con vuestras emociones, que os ayude a expresarlas de una manera saludable y divertida y, que acabéis ganando a las que os molestan igual que estáis haciendo con el virus, porque vosotros también sois superhéroes.



**Texto: Vanesa Bielsa**

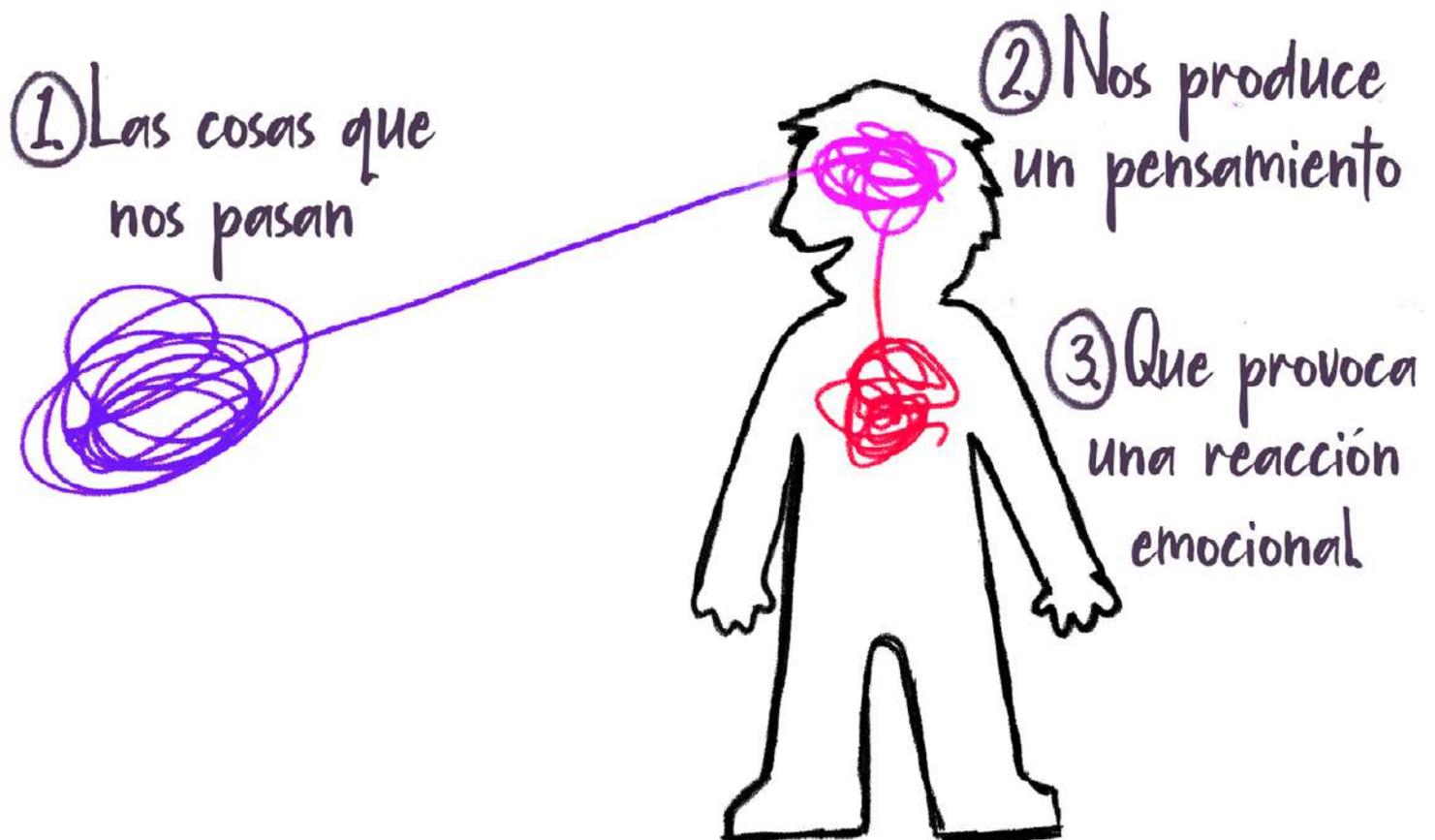
**Diseño e ilustración: Miguel Bielsa**

Hola, este cuaderno es para vosotros, los niños y niñas que estáis en casa por culpa de un bichito que se llama coronavirus.

Cuando estamos sin salir muchos días podemos llegar a sentir muchas emociones distintas, algunas nos gustan más y otras menos... con estas actividades vamos a conocerlas mejor y aprenderemos a manejarlas para sentirnos mejor.

Lo primero de todo:

# ¿Qué es una emoción?



A veces es un pensamiento  
muy escurridizo

y no lo podemos  
encontrar en  
nuestra cabeza.



Las emociones son muy rápidas,  
tanto que estamos dentro de ellas  
sin darnos casi cuenta.



Llorar, gritar, reír, son producto  
de las emociones que sentimos

Si me gusta mucho un juguete,  
lo pierdo y pienso que...

"nunca más  
encontraré otro igual"

estaré muy  
**TRISTE**



en cambio si pienso...

"Tengo otros  
juguetes y no es tan  
importante"

estaré mas  
**TRANQUIL@**

Si suspendo un examen  
y pienso que...

"me castigarán"

siento  
MIEDO

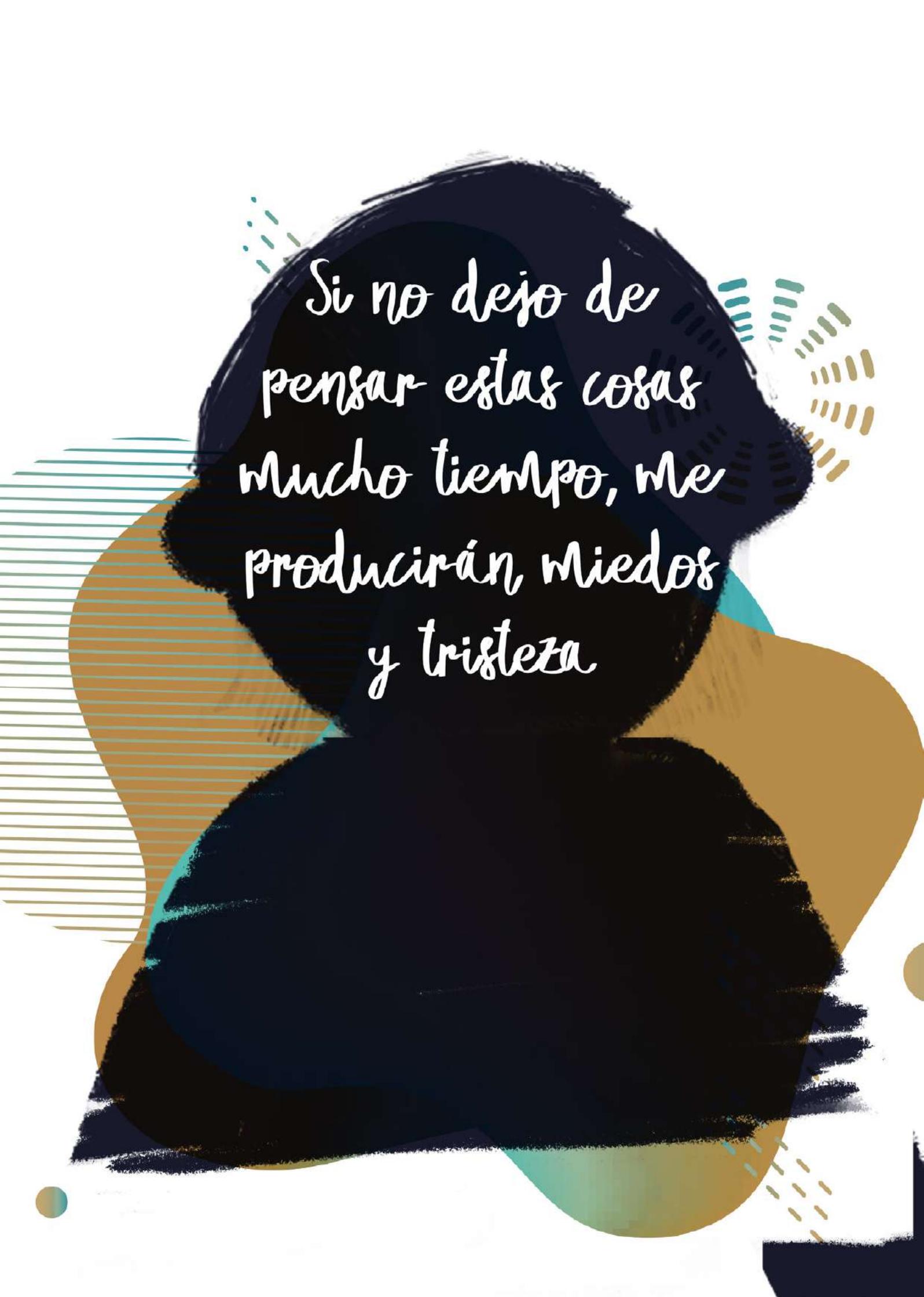


Si pienso que...

"soy tonto"

siento  
TRISTEZA

A stylized illustration of a person's face, rendered in dark blue and black tones. The face has closed, downward-curving eyes and a downturned mouth, conveying a sense of sadness or despair. The text "soy tonto" is written in white, handwritten-style font across the forehead area. Below the face, the text "siento TRISTEZA" is written in white, with "siento" in a smaller font and "TRISTEZA" in a larger, all-caps font. The background features abstract, layered shapes in shades of teal, orange, and brown, with some areas containing horizontal lines and radiating patterns of small dashes.



Si no dejes de  
pensar estas cosas  
mucho tiempo, me  
producirán miedos  
y tristeza

Si discuto con mi herman@  
y sólo pienso en...

"lo mal que se  
porta conmigo"

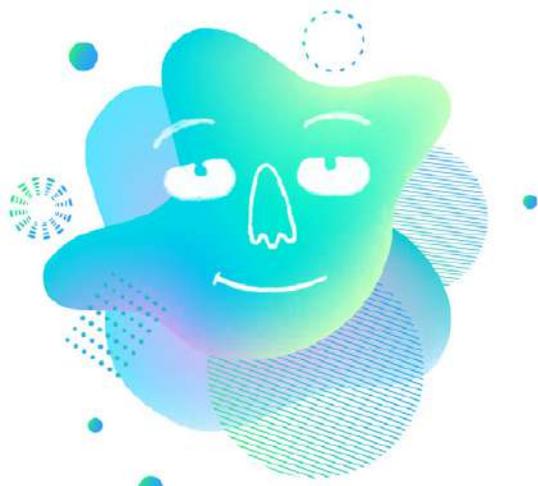
estaré  
ENTADAD@



En cambio si pienso que...

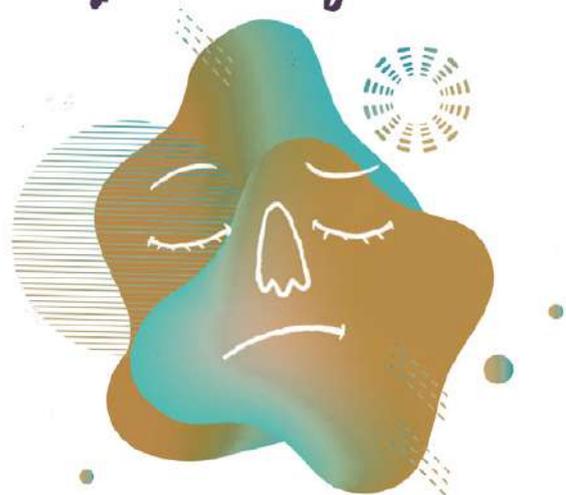
"podemos hablar  
para resolverlo"

estaré más  
**TRANQUÍLO@**



Hay emociones que nos hacen sentir bien, como la alegría, el amor, la esperanza... y otras que no nos gustan tanto, ¿verdad? como la ira, la tristeza, el miedo, los celos...

Pero sean como sean no son buenas ni malas, al final todas nos aportan porque nos están avisando de algo y nos quieren ayudar.



Vamos a conocer las emociones más importantes que pueden aparecer mientras estamos encerrados sin poder salir.

Primero una sopa de letras para ver cuántas conoces ya!!



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

¿Qué tal ha ido? Ahora vamos a hablar de ellas:

# TRISTEZA

Hemos dejado durante un tiempo el cole, amigos, parque, actividades extraescolares.

Esto puede que nos haga tener momentos de tristeza, el no salir a la calle, el no correr, no relacionarnos con amigos.

Tenemos que darnos cuenta de los pensamientos que nos hacen sentir tristes para poder hablarlos y así ayudarnos a encontrarnos mejor.

Dibuja algo que te da tristeza.



¿Os acordáis de la peli "del revés" en la que la tristeza hace que la niña empiece a sentirse feliz?

Porque si no la dejamos salir nos atascamos y nos sentimos mal mucho más tiempo.

## Entonces, ¿qué podemos hacer cuando nos pongamos tristes?

Es bueno que saques la emoción y hables con mamá o papá de las cosas que nos ponen tristes.

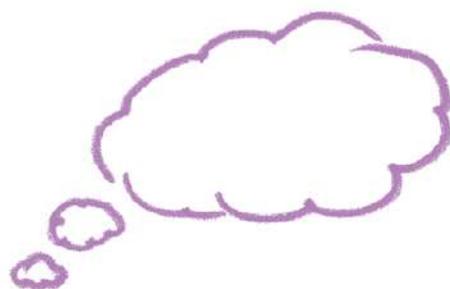


Si necesitas llorar no lo aguantes!! ya que es peor, es como si tuviéramos ganas de beber agua y no lo hiciéramos. Después de llorar nos encontraremos mejor.

La mayoría de las veces la tristeza se queda un rato y luego se va.

Y luego podemos...

Imaginar cómo será cuando vuelvas a estar con tus amigos y amigas.



JAJAJA!

Pedir a mamá/ papá o herman@s una guerra de cosquillas.

Bailar con la música que más me guste.



Ayudar a los demás ayuda a estar menos triste, puedo hacer algo bonito para alguien de mi familia.

Puedes pedirle a mamá o papá que te pongan en Youtube el cuento de "Cuando estoy triste" de Tracey Moroney, o el de "corazón lleno de agua".

¿Se te ocurren más cosas?? Escríbelas aquí!!

---

---

---

---

---

---

# ENFADO

Es normal que tengamos más enfados ya que ahora pasamos muchos ratos juntos al día ahora con mamá / papá y tat@s en un sitio cerrado.

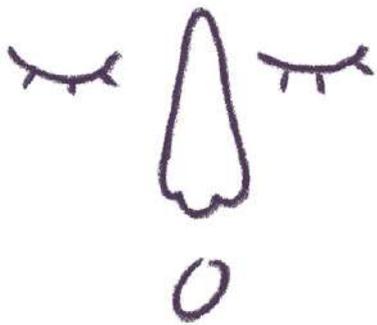
Es una emoción que nos enseña que algo no nos gusta y está bien que salga, pero **OJO**, podemos hacer daño si la dejamos salir de golpe. A veces entran ganas de empezar a dar golpes, pero no es la mejor idea porque podemos hacer daño a alguien, a nosotros mismos, o romper alguna cosa.

Dibuja algo que te haga estar enfada@.



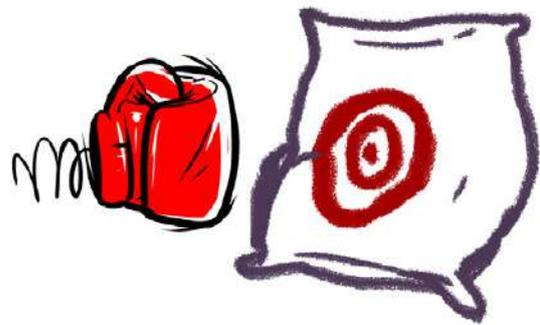
# Entonces, ¿cómo lo podemos dejar salir sin hacer daño?

Vete a un sitio tranquil@ y cuenta de 100 a 0 hacia atrás o de 10 a 0.



Cierra los ojos, respira muy lento por la nariz y echa el aire por la boca.

Golpea una almohada pero sin hacerte daño!



GRITA UN POCO HASTA  
QUE TE SIENTAS MEJOR.

Muévete a toda velocidad  
sin moverte del mismo sitio.



Prepárate un rincón de enfados donde puedas romper  
hojas de papel o hacer rayujos muy fuertes.



Recuerda que luego es importante hablar sobre lo que ha  
provocado el enfado, no lo dejes dentro sino... volverá a  
salir con más fuerza. Podrías pedirle a mamá o papá que  
te enseñen en Youtube el cuento "vaya rabieta".



¿Se te ocurren más cosas? Escríbelas aquí!

---

---

---

---

---

---

---

# MIEDO



Igual estos días escucháis cosas que os asustan un poco. Miedo a que les pase algo a los yayos y yayas, a que no haya comida suficiente, a no volver al cole en mucho tiempo, a que mamá o papá puedan perder el trabajo. Es normal que tengáis miedo pero, ¿sabes qué? Que los miedos son eso, miedos a que pase algo que no ha pasado y que quizás no pase nunca. Los miedos son como bichos que están en nuestro pensamiento y a los que nosotros podemos echar diciendo "FUERA!! ESO NO TIENE PORQUÉ PASAR".

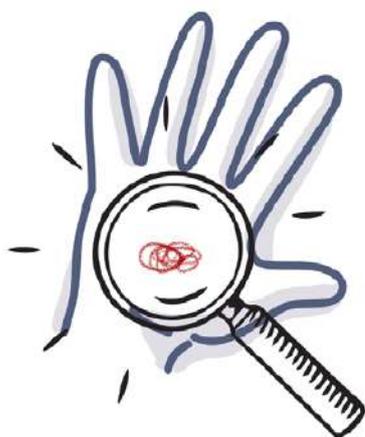
Dibuja algo que te de miedo.



# Quando estamos asustados podemos:



Hacer un dibujo y pintar colores bonitos, o hacer caricatura del miedo para reírte de él



Imaginar que lo que te da miedo es una cosa tan pequeña que te cabe en una mano.

Pensar en un momento en que lo que te asusta ya no está y ya no tienes miedo.



¿Se te ocurren más cosas que puedas hacer?

Te recomiendo otro cuento "Un cuento de miedo para niños miedosos"

# ABURRIMIENTO

Cuando estás aburrido sientes que no tienes ganas de hacer nada y sin ilusión. Puede pasar en estos días que de tanto estar en casa nos aburramos hasta de pintar, de ver la tele, hacer cosas que antes nos gustaban porque ahora no dejamos de hacerlas.

Es bueno pasar ratos aburrido y no estar todo el tiempo haciendo cosas, pero si esta emoción dura más de lo debido es cuando podemos entretenernos con ellas.

No te olvides de hacer un dibujo de lo que te aburre:

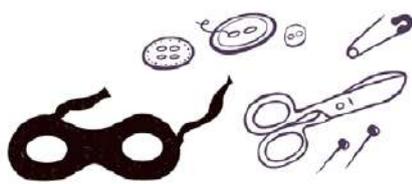
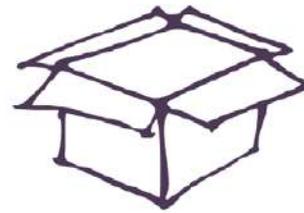


Puedes buscar cosas que hayas pedido que te escondan y jugar a frío o caliente.



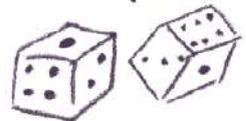
Inventar canciones y/o bailes que luego les podrás enseñar a tus amig@s, o grabarlos para que te escuchen/vean.

Puedes guardar en una caja dibujos y frases relacionadas con lo que te gustaría hacer cuando puedas salir a la calle.



Hacer tu personaje favorito de dibujos con material que tengas en casa, un cartón de rolo de papel, folios, cartulina.

Aprovecha el tiempo para hacer cosas con mamá / papá y tate@s que no podáis hacer el resto del año por el cole y los trabajos. Assembleas familiares, juegos de mesa, inventa un juego al que podáis jugar todos.



Puedes añadir todo lo que se te ocurra y ponerlo en práctica.

Y puedes escuchar éstos audio libros "el monstruo del aburrimiento" y "la princesa aburrida".

# PREOCUPACIÓN

Os voy a contar que es una preocupación descrita en un libro que me gusta mucho. Este libro dice que las preocupaciones son como los tomates, y que si los riegas mucho, les da mucho sol y los cuidas, crecen y se hacen enormes.



Lo mismo pasa con las preocupaciones, si piensas mucho en ellas y les prestas mucha atención crecen y crecen hasta que ocupan toda tu cabeza. Y lo que empieza con una pequeña semilla puede acabar siendo un enorme montón de problemas. En cambio, si a la tomatara no la cuidas



pronto se marchitará, lo mismo pasará con tus preocupaciones.

Una preocupación puede ser un pensamiento que te asusta, como el pensar que puedes repetir si no apruebas tus exámenes, o que cuando vayas al dentista te hará tanto daño que no lo podrás aguantar, o que si mamá y papá se separan te dejarán de querer. Si piensas y le das muchas vueltas a este tipo de cosas, no conseguirás que tus pensamientos te dejen tranquilo y harás que éstos se hagan cada vez más grandes en tu cabeza.

El estar ahora sin clases, actividades extraescolares, amigos etc puede hacer que pienses más en cosas que te preocupan.

¿Me haces un dibujo de algo que te preocupe?



# ¿Y qué podemos hacer cuando no consigo dejar de preocuparme por algo?

Poner una "hora de las preocupaciones" al día, pueden ser 10 ó 20 minutos y es ahí donde podrás hablar sobre ellas con la familia, cuando se acabe el tiempo y vuelvan a tu cabeza les dirás que se esperen a la HORA DE LAS PREOCUPACIONES, aunque las podrás dejarlas apuntadas en un papel dentro de una cajita que abrirás todos los días.

Pensar que las preocupaciones son mentirosas. Si te das cuenta, siempre son pensamientos sobre algo que aun no ha pasado y que ni siquiera sabemos seguro que vaya a pasar. Mienten para asustarte y tienes que ser más fuerte que ellas. Les puedes decir "No te creo!!", "Vete de una vez!!", "No voy a hacerte caso!!".

Si las preocupaciones hacen que tu corazón palpite más deprisa o te duela el estómago, será necesario que gastes parte de esa energía haciendo actividad física. Puedes ponerte a saltar hasta contar a 20, o hacer un sprint sin moverte del sitio.

También puedes hacer relajación cerrando los ojos, imaginando un sitio que te guste mucho y a la vez apretando cada parte de tu cuerpo para luego relajarla, como si hicieras una muñeca con la cara y dejaras de hacerla.

Puedes imaginarte una preocupación



Puedes pintar una mandala gigante que te distraiga mucha.



Puedes poner tu canal favorito en la tv y concentrarte solo en esa.

Y sobre todo, habla sobre ellas con alguien en quien confíes mucha.

¿Se te ocurren más cosas para librarte de las preocupaciones?

Otro libro: "La preocupación de Lucía". SM en Youtube.

Y que os voy a contar de la FELICIDAD, ALEGRÍA, OPTIMISMO, CAPACIDAD DE DISTRACCIÓN, FORTALEZA ... si sois todos expertos en estas emociones que derrocháis día a día aunque el cielo esté un poquito gris. Tú y los demás niños y niñas nos estáis demostrando que sois capaces de adaptaros fenomenal al tiempo de cuarentena sin perder la sonrisa, las ganas de jugar, de reír, de cantar, de bailar...

SOIS  
UNOS  
CAMPEONES.



Algún consejito más

Cada vez que venga a la cabeza una emoción de las que hemos trabajado escribela, cuando nos veamos hablaremos juntos sobre ella. Vamos a intentar transformarlas en cosas bonitas, y quiero que todos los días escribas en un papel dos de esas cosas geniales que hayas vivido, como si fuera en un diario.

## RECOMENDACIONES A LAS MAMÁS Y/O PAPÁS

Los niños y niñas puede que estén tan asustados como nosotros, escuchan lo que pasa a su alrededor y también sienten nuestro nerviosismo. Para ellos es algo totalmente nuevo y desconcertante. Un mes sin cole pero sin vacaciones, sin parque, ni calle, ni amigos, ni familia extensa, encerrados en casa.

Es normal que les notemos cambios de comportamiento, ansiedad, enfados y rabia por no poder hacer lo que antes hacían, mayor irritabilidad, frustración. Esto es lo normal en la situación que estamos atravesando, necesitan que les consolemos y nos pongamos en su lugar, que los entendamos y apoyemos.

En estos días intenta flexibilizar normas y horarios para atender a sus necesidades aprovecha este tiempo para convertirlo en una oportunidad para pasar más tiempo juntos, para hablar con ellos, jugar, leer cuentos y acercarnos a sus vidas y pensamientos, cosa que en el día a día nos resulta más complicado. La energía que no exteriorizan corriendo o jugando en los parques, quizás la saquen con mucho movimiento en casa, déjales un espacio para hacerlo, videos de gimnasia, bailes, música, etc. Que puedan recordar esta cuarentena por cómo estuvieron con sus padres y tat@s, y por como los disfrutaron y no por cuantos castigos tuvieron por no comportarse adecuadamente.

Si un día no les apetece llevar a cabo todas las horas recomendadas de aprendizaje escolar, flexibiliza el horario, deja lo que no hagan para el día siguiente, ya que igual se encuentran con más ánimo, ellos no salen nada de casa, muchos ni a un balcón ni a una ventana que les dé al exterior, así que es normal que pasen momentos con menos ilusión y motivación. Intenta no irritarte por sus enfados, rabietas y demás maneras de exteriorizar sus emociones en estos duros momentos para ellos. Para ellos, de la noche a la mañana su mundo ha cambiado y no son capaces de gestionarlo y comprenderlo como personas adultas.

Dedica un rato al día para hablar sobre cómo se sienten, podéis utilizar este manual para sacar emociones, ver cuales han aflorado durante el día y qué podemos aprender de ellas. Recuérdales las cosas positivas que hacen y tienen. Anímalos y explícales que todo esto pasará pronto y que estando juntos **TODO IRÁ BIEN.**