Elaborado por Dite TOOLTOYS educación emocional

María Gallo y Cristina Llaca
Ilustrado por Paulina Suárez

tooltoys.mx

Covid-19 y yo

¿Cómo me siento?

Nombre:

Fecha:

País:

Covid-19 / Coronavirus

¿Qué es?

Es un virus.

¿Cómo se contagia?

Principalmente por las partículas que salen al toser y estornudar. También puede contagiarse por tocar superficies contaminadas por el virus y después tocar tus ojos, nariz o boca.

¿Cuáles son los sintomas?

Los sintomas más comunes son: Tos, fiebre, y dificultad para respirar.

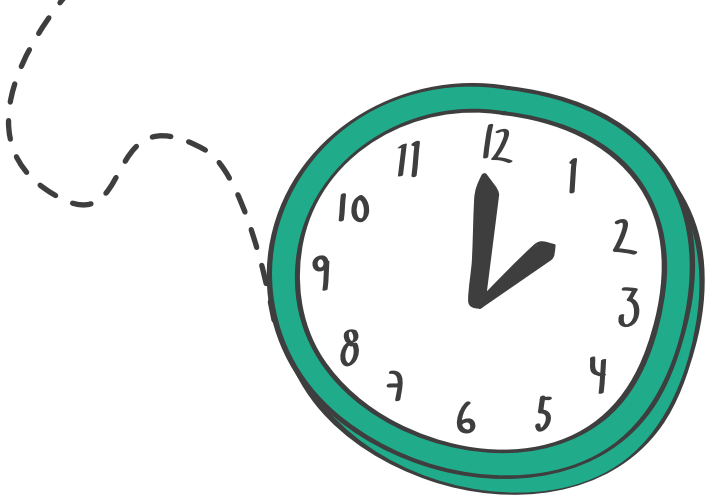
¿Cómo prevenir el contagio?

- Lavándonos las manos con agua y jabón.
- Desinfectando objetos que pudiéron haber estado en contacto con el virus.
- Manteniéndonos aislados, **ESTAR EN CASA**.

¿Por qué todo el mundo está tan preocupado?

- Muchas personas se han muerto a causa de este virus.
- Hasta el momento, no hay una vacuna.
- Hay muchas personas infectadas en muchos paises.
- Al tener que **ESTAR EN CASA**, muchos tienen miedo de perder su trabajo y no tener dinero.

Parece que al ser humano le han puesto una pausa.



El reloj ha dejado de ser importante.

Escribe que cosas has tenido tiempo de hacer, ver, pensar, escribir, sentir, etc.

Investiga 3 consecuencias positivas para el medio ambiente.

1

2

3

¿Cuánto tiempo llevas en aislamiento? _____ días

Es MUY importante que sepas que...

1 Es una situación mundial

2 **NO** es tu culpa

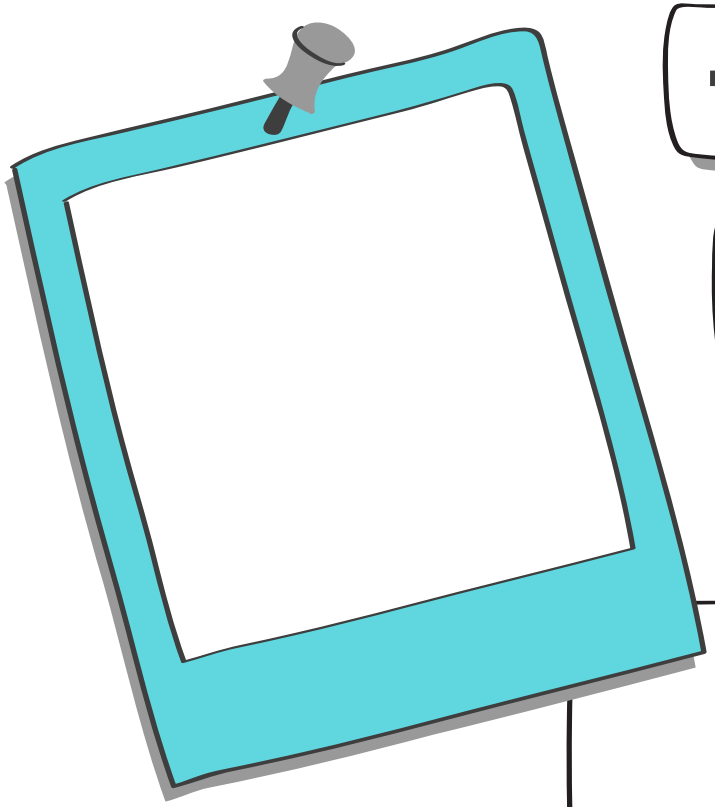
3 **NO** es un castigo

4 Lo que estamos haciendo, quedarnos en casa, es muy importante. **¡GRACIAS!**

5 Tarde o temprano,
todo esto **va a pasar**.
No es definitivo, no es para siempre.

Para que no se me olvide esta histórica vivencia...

¿Quién soy hoy?

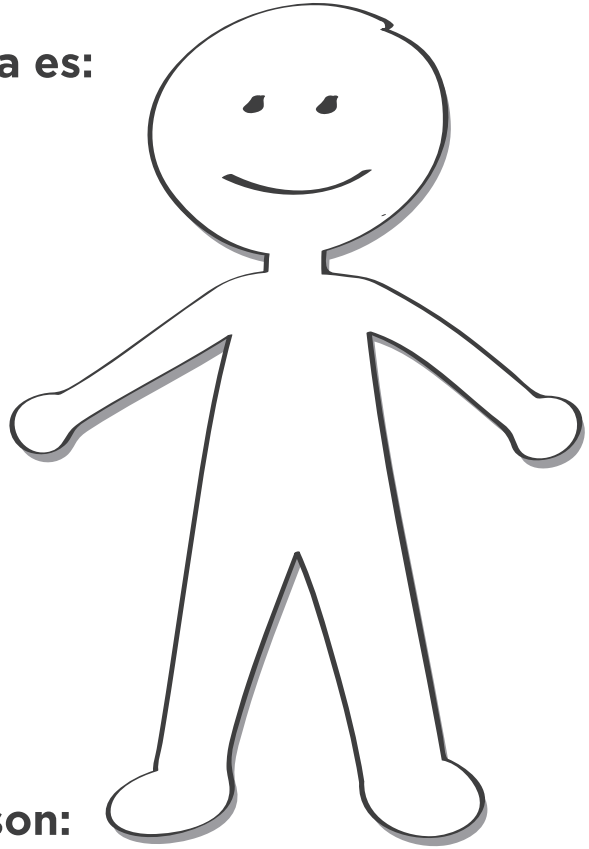


Tengo _____ años _____ días

Peso_____ kg

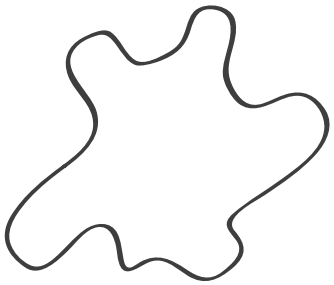
Mido _____ cm

Mi pijama o ropa favorita es:



Mis mejores amigos son:

Mi color favorito es:



Mis zapatos favoritos son:

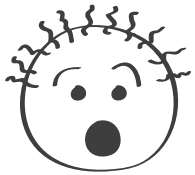
¿Cómo me siento?

Esta situación provoca en mi muchas emociones.

Escribe en que momentos del día o situaciones te sientes así:

Tranquilo

Triste



Con miedo

Enojado

Preocupado

Feliz

Frustrado

Otro:_____

Antes y ahora

¿Qué sigue siendo igual?

- Me baño todos los días

¿Qué ha cambiado?

- No puedo salir de casa

Eventos

Algunos eventos o planes se tuvieron que cancelar o posponer. En especial me duele que se hayan cancelado:

Evento	Fecha	¿Quiénes iban a estar?	¿Se pudo posponer?

Aunque de forma diferente, **¡Otros eventos SÍ sucedieron!**

Evento	Fecha	¿Quiénes estuvieron?	¿Cómo estuvo?

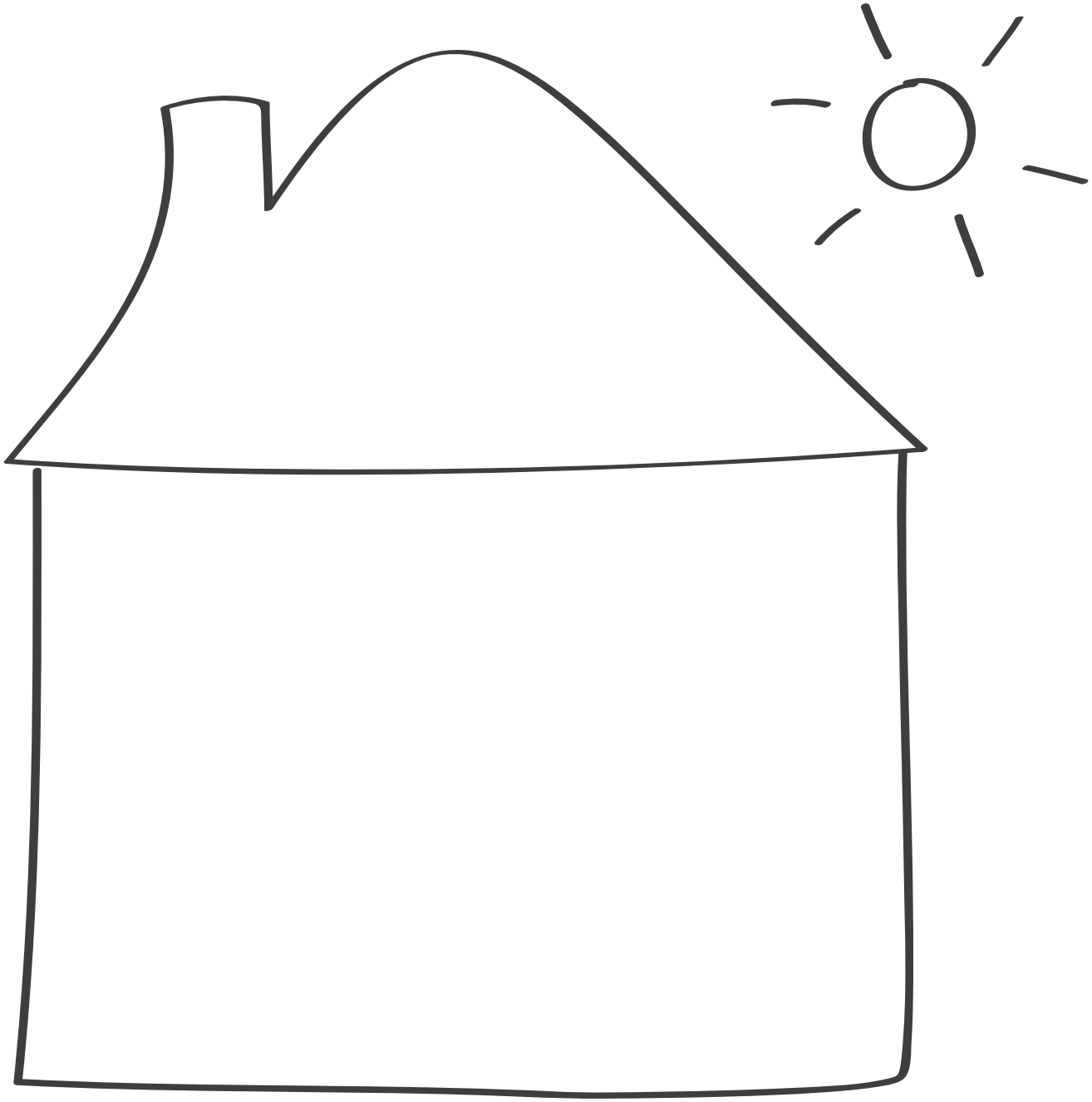
Pega fotos o dibuja lo que has hecho estos días en casa:

“Haz de las cosas ordinarias algo extraordinario”

¿Sí o no?

He salido a la calle	Sí ☐	No ☐	
Me dejan tarea	Sí ☐	No ☐	
Mamá y papá trabajan desde casa	Sí ☐	No ☐	
A veces estoy harto	Sí ☐	No ☐	
He aprendido cosas nuevas	Sí ☐	No ☐	
Conozco a alguien que tiene Covid-19	Sí ☐	No ☐	
He armado un rompecabezas	Sí ☐	No ☐	
He hecho manualidades	Sí ☐	No ☐	
Siento miedo cuando oigo las noticias	Sí ☐	No ☐	
He leído un libro	Sí ☐	No ☐	¿Cuál?
He visto una película nueva	Sí ☐	No ☐	¿Cuál?
He visto un programa de TV que no había visto	Sí ☐	No ☐	¿Cuál?
He cocinado	Sí ☐	No ☐	¿Qué?

Nuestra casa no es una cárcel, es nuestro lugar seguro



Dibuja tu lugar favorito de la casa.

Escribe cada día una actividad que te guste hacer y repítela cada semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Algunas ideas: huerto, cocinar, leer, bailar, limpiar la casa, hacer ejercicio, pintar, lavar el coche...

Lo que MÁS me ha gustado hacer durante este tiempo es:

Respeto y tolerancia

A veces necesitamos tiempo para hacer actividades solos y otras veces estar juntos conviviendo.

¿Para qué necesita tiempo a solas papá?

¿Para qué necesita tiempo a solas mamá?

¿Para qué necesito tiempo a solas?

¿Qué podemos hacer juntos?

Para estos días en casa, hagamos un trato:

Si tiras → Recoge

Si ensucias → Limpia

Si abres → Cierra

Si sacas → Guarda

¡Juntos es más fácil!

Entrevista

Entrevista a una persona con la que vives.

Nombre del entrevistado:

¿Qué ha sido lo más difícil de esta experiencia?

3 aprendizajes:

_____

_____

_____

¿A dónde irías si pudieras salir?

¿Cuál ha sido tu momento favorito?

¿En qué puedo ayudarte?

¿Por qué estás agradecido?

¿Cómo te sientes ahora?

Entrevista

Entrevista por teléfono a alguien que no viva contigo.

Nombre del entrevistado:

3 aprendizajes:

_____

_____

_____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta experiencia?

¿Cuál ha sido tu momento favorito?

¿A dónde irías si pudieras salir?

¿En qué puedo ayudarte?

¿Por qué estás agradecido?

¿Cómo te sientes ahora?

Hay cosas que extraño, pero también hay cosas que **NO** extraño

Lo que SÍ extraño	Lo que NO extraño
• Ver a mis amigos	• Despertarme temprano
• Abrazar a los abuelos	• El tráfico
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Mensajes

Para mí mismo:

Para mí en 1 año:

Para mis papás:

Para _____:

¡GRACIAS!

A papá le doy gracias por:

A mamá le doy gracias por:

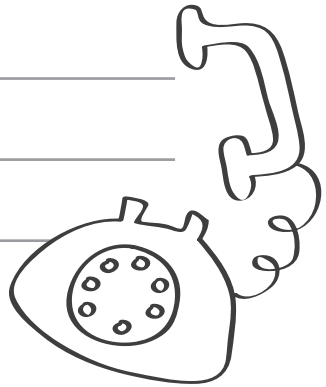
¿Qué agradezco
de esta experiencia?

A _____ le doy gracias por:

S.O.S

Escríbe en esta lista el nombre de las personas que más extrañas. Si puedes cada día háblale por teléfono a una de ellas para saludarla, ☑ si lo lograste.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



¿A quiénes puedo ayudar?

_____

_____

_____

_____

_____

¿Cómo puedo ayudarlos?

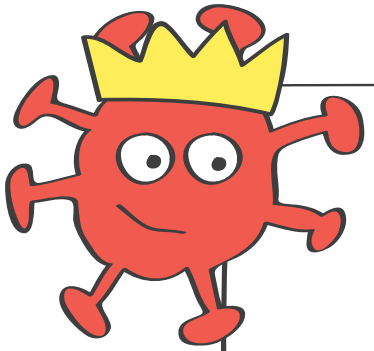
_____

_____

_____

_____

_____



¿Conoces a personas que se hayan contagiado de Covid-19?

Sí ☐ No ☐

¿Quiénes? _____

_____

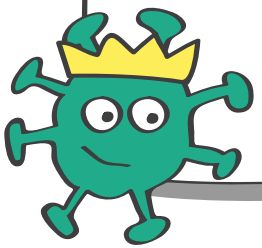
_____

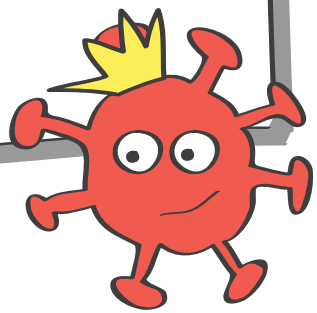
_____

¿Están o estuvieron en el hospital?

¿Cómo están ahora?

...y a ti, ¿Qué te preocupa de este virus?





Planes futuros

Cuando esto termine...

Creo que algunas cosas van a ser diferentes. Me imagino que:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

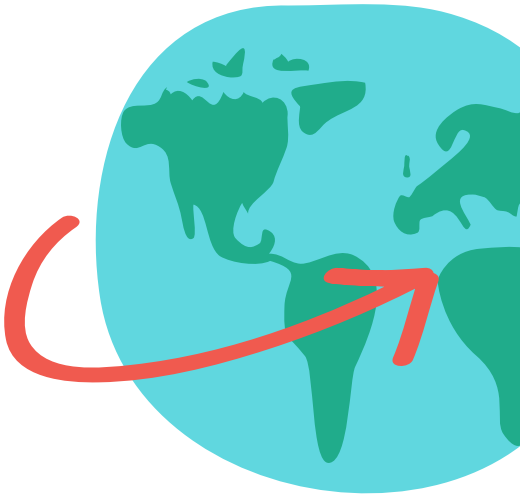
Lo primero que quiero hacer es:

A los primeros que quiero abrazar son a:

Otras actividades que quiero hacer:

El Covid-19 y esta experiencia van a dejar huella en el planeta

Con tinta o pintura pon en esta hoja tus huellas digitales y las de las personas con las que estuviste en casa. ¡Diviértete y decóralas!



Recomendación para los papás

Tanto para los niños como para los adultos esta situación es nueva, imprevista, incierta y que puede causar mucha ansiedad e impotencia. Queremos ayudar a poder poner en palabras lo que estamos sintiendo. Si tenemos la oportunidad de expresarlo estaremos mejor.

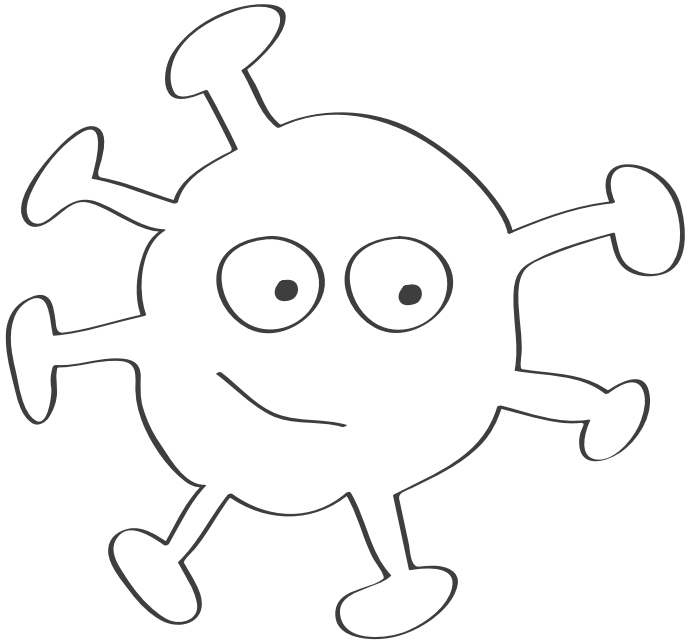
No pensemos en lo que estamos perdiendo, enfoquémonos en lo que estamos ganando. **NO PERDAMOS LA ESPERANZA**

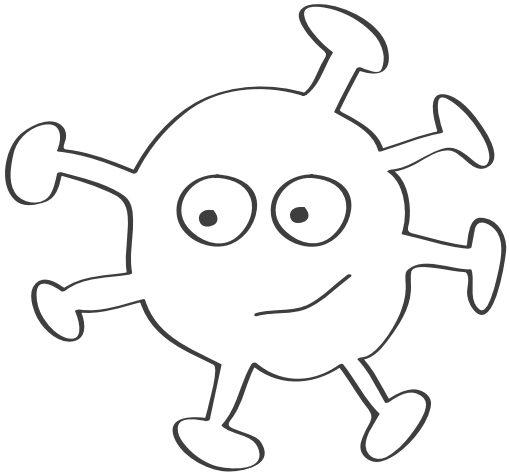
tooltoys.mx

¡Nos encantará saber de ti!

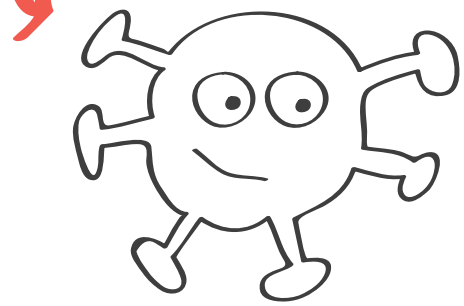
Comparte fotos de algunas páginas de tu libro en redes sociales.

#covid19yyo #tooltoys





El coronavirus perdió su corona, ¡Dibújala!



Tooltoys son herramientas para el trabajo emocional que nacen de las necesidades detectadas en los niños de los talleres de emociones Dite; con la finalidad de que los niños puedan identificar, reconocer y expresar sus emociones de la mejor manera, impactando positivamente en su bienestar emocional.

Entra a www.tooltoys.mx y conoce otras herramientas para:

- Pesadillas
- Enojo y autocontrol
- Duelo
- Gratitud
- Autoestima
- Miedos y preocupaciones
- Identidad
- Enfermedad propia y ajena
- Hospitalización

Venta en línea con entrega a domicilio

¡Súmate a sanar el corazón de más niños!

Donativos y aportaciones:
Cta. BBVA 0114028953
Clabe 012180001140289533

Dite educación emocional TOOLTOYS

CDMX, Abril 2020