



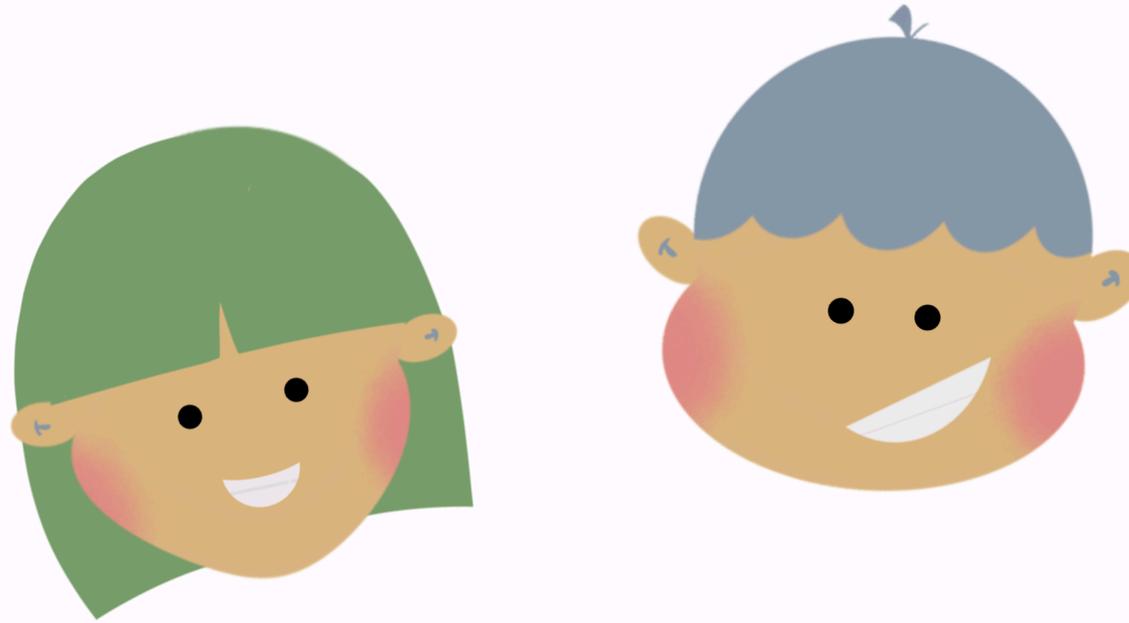
Paula y Álex son hermanos
y van a tener que estar al menos 15 días sin salir de casa

ENTUSIASMO



¡Qué bien! ¡Mañana ya no volvemos al colegio
y estaremos un montón de días sin tener que ir!

FELICIDAD



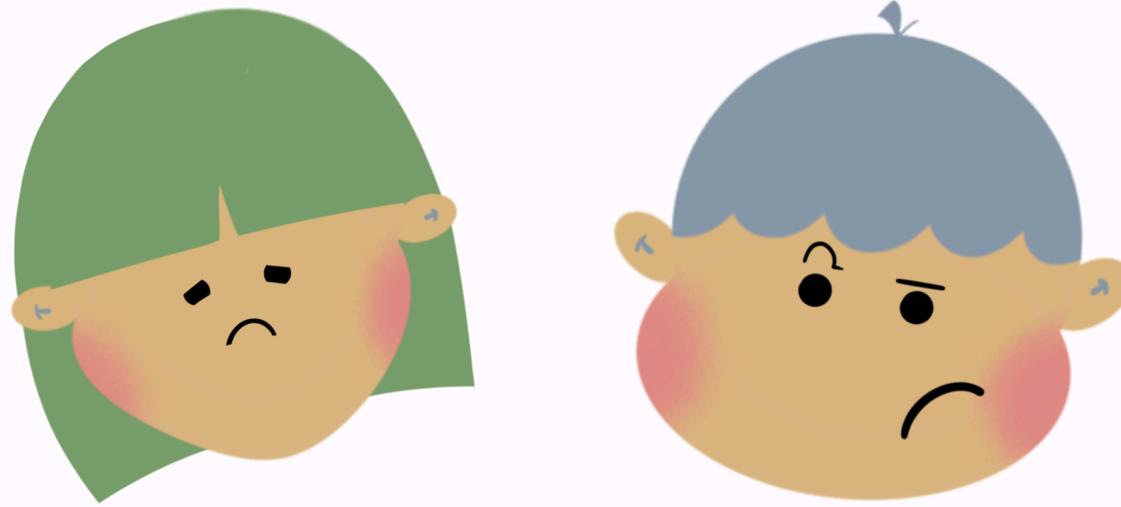
¡Estamos tan contentos!
¡Hoy hemos jugado todo el día y nos lo hemos pasado pipa!
Hemos hecho manualidades y un pastel delicioso.

TRANQUILIDAD



¡Se está tan a gusto en familia!
Hacía tiempo que no disfrutábamos de momentos así todos juntos...

CONFUSIÓN Y TRISTEZA



La verdad es que todo esto empieza a ser un poco raro...
Nosotros tenemos que quedarnos en casa todo el día, pero nuestros
padres a veces salen a trabajar o a comprar comida...
Además, hace muchos días que no vemos a los abuelos...

ABURRIMIENTO

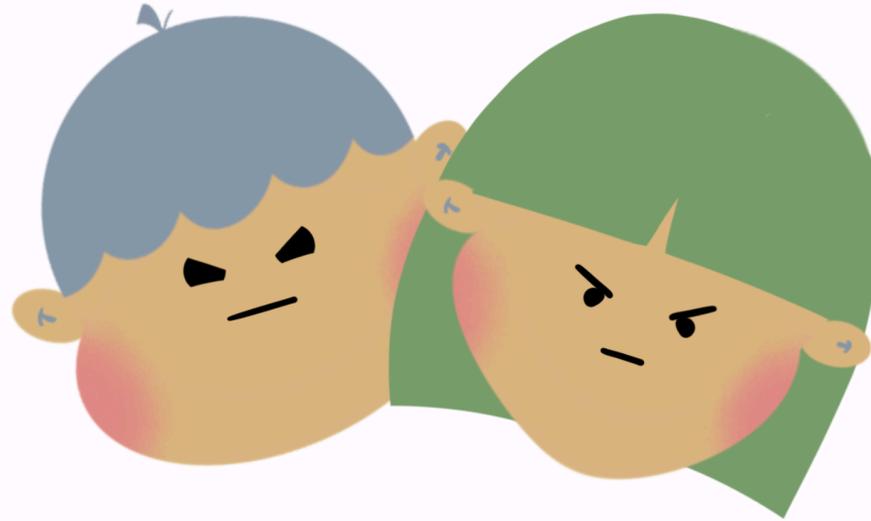


"Me gustaría poder salir a jugar al parque...
Todo el día dentro de casa ya es muy aburrido."

"Yo quiero ver a mis amigos y jugar con ellos...
Lo echo un poco de menos."



IRRITABILIDAD



Hoy me enfadé con Paula, ella quería jugar a un juego y yo a otro...

Hemos hablado con mamá y papá y vemos que estar tantos días en casa ya no es tan divertido como al principio, todos estamos más nerviosos. Por suerte, hemos pensado algunas ideas que haremos a partir de ahora...

IDEAS

Buscaremos alternativas para ver o hablar con nuestros abuelos y amigos.
Podemos hacer vídeollamada o llamarles por teléfono.

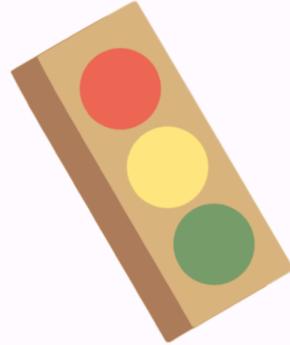


Cuando nos sentimos tristes o nerviosos, hablaremos con nuestros padres.
Seguro que ellos contestarán a todas nuestras dudas sobre lo que está pasando.
Organizaremos los días con un planificador y crearemos nuevas rutinas.



IDEAS

Siempre que nos enfademos, nos convertiremos en un semáforo.
¡Parar, Pensar y Actuar!



Cuando estemos aburridos haremos un ejercicio de mindfulness
como hacer burbujas de jabón intentando que no exploten, poner
música relajante y practicar cómo centrarnos en nuestra respiración...





Seguramente, muchos niñ@s estáis igual que nosotros...
Así que esperamos que todos estos consejos os ayuden a vencer
el aburrimiento y os animen a disfrutar del tiempo en familia.
Estamos seguros que entre todos conseguiremos solucionar esta
situación y pronto volveremos a ver a nuest@s amig@s en el colegio.

¡Muchas gracias por leernos!

Equipo de @arle_centro

Si quieres el cuento en PDF con un planificador incluido escríbenos.

ORGANIZADOR DE #yomequedoencasa

09	10	11	12	13 PRIMER DÍA SIN COLEGIO	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Os dejamos algunas IDEAS PARA HACER EN CASA:

Cada día podéis escribir lo que vais haciendo en el organizador

- Hacer tu propio gel desinfectante de manos y aprende porqué es tan importante lavarnos las manos.
- Hacer magdalenas de chocolate.
- Preparar la cena todos juntos.
- Jugar con nuestra familia a todos los juegos que tengamos en casa.
- Mirar álbumes de fotos de cuando éramos pequeños.
- Darte un baño relajante con muchas burbujas.
- Pintar un mural con acuarelas.
- Hacer una máscara de superhéroe y jugar a ser invencibles.
- Mirar series y dibujos animados.
- Practicar ejercicios de mindfulness o yoga.
- Escribir una historia de aventuras.
- Hacer figuras de origami.
- Ordenar y aprovechar para cambiar la distribución de la habitación.
- Hacer deberes del colegio.
- Leer un libro curioso.
- Cantar como si estuvieras en un karaoke.
- Escuchar música y bailar.
- Realizar pequeños experimentos caseros

Además os dejamos a nuestros personajes, para que podáis identificar las emociones que vais teniendo durante estos días.



ENTUSIASMO



TRANQUILIDAD



ABURRIMIENTO



ALEGRIA



CONFUSION Y TRISTEZA



IRRITABILIDAD



ENTUSIASMO



TRANQUILIDAD



ABURRIMIENTO



ALEGRIA



CONFUSION Y TRISTEZA



IRRITABILIDAD