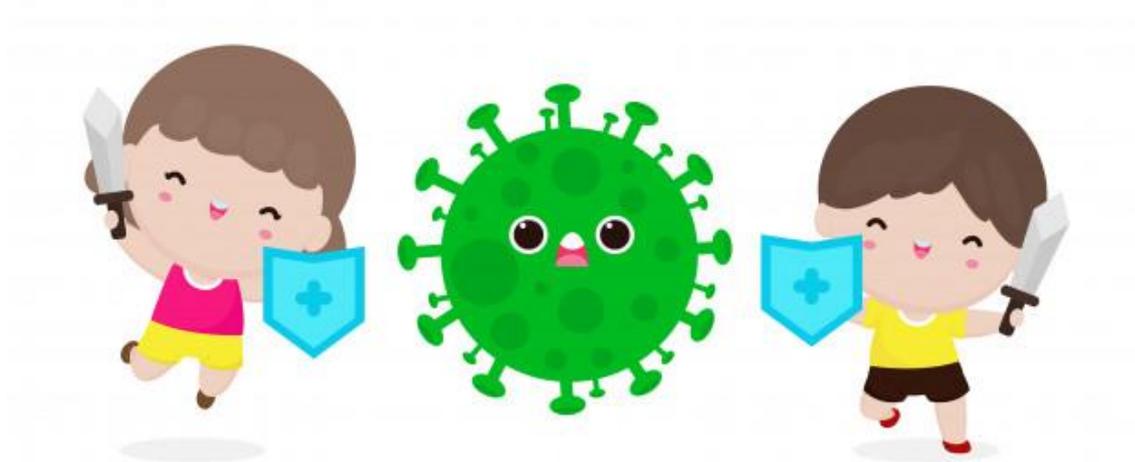




YO SOY UNA HEROÍNA DEL COVID-19



INFORMACIÓN Y CONTACTO

☎ 695263894
✉ info@grupocrece.es
saraferro@grupocrece.e
www.grupocrece.es

Material elaborado por Grupo Crece, desarrollo personal y profesional S.L.

Autora: Sara Ferro Martínez, Psicóloga Sanitaria M-25672.

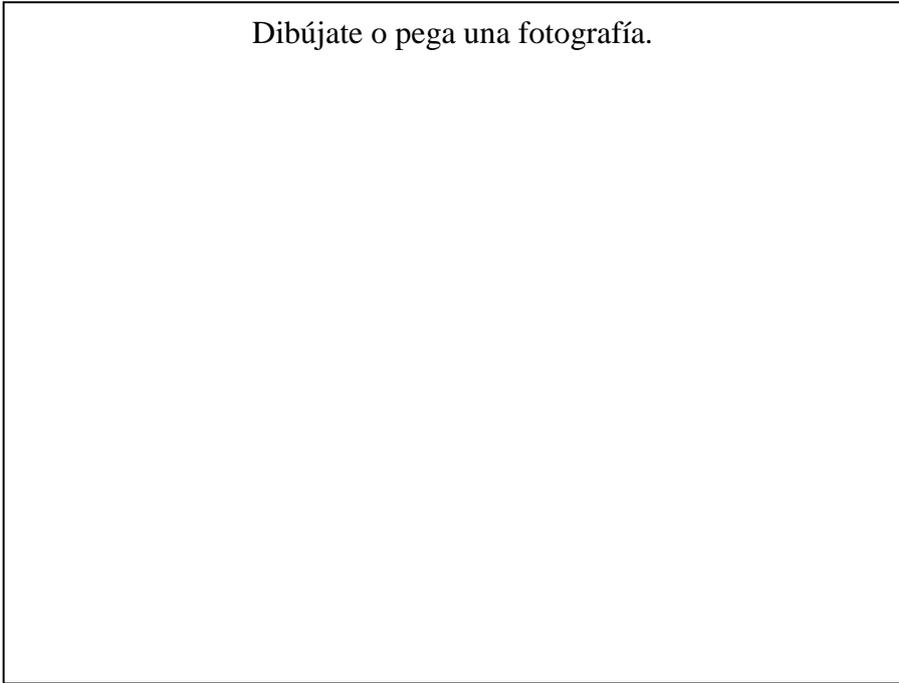
Fotografías: Freepik

Material de libre distribución, prohibida su venta.

Madrid, Abril 2020.

¡HOLA! Esta soy yo:

Dibújate o pega una fotografía.



Me llamo_____ y vengo a contaros
que... ¡Yo soy una heroína!

¿Qué pensabais, que las heroínas llevaban capa y salían a
combatir a los malos? ¡Eso está chupado! Yo hago algo
mucho más difícil:

¡¡¡¡Me he quedado en casa durante____ días!!!!

Y en este cuaderno os voy a contar mi historia.

El día 9 de marzo mis amigos y yo recibimos una noticia que no nos podíamos creer: ¡suspendían las clases del colegio porque había un virus y mucha gente se estaba poniendo enferma! Y para luchar contra ese virus que nadie conocía y poder vencerlo, lo mejor era que nos quedáramos todos en casa.

En ese momento pensé_____

y me sentí_____

A partir de ese día, me coloqué la capa de heroína y me quedé en casa para ayudar así a poder vencer a la enfermedad. Y desde entonces, cada día, todos los días, me sigo poniendo la capa y me sigo quedando en casa.

Pero las heroínas, aunque tengan una capa que les da superpoderes, a veces también tienen miedo. Yo, por ejemplo, estos días he tenido o tengo miedo a:

_____.

Menos mal que, como las grandes heroínas, tengo a mi equipo de heroínas y héroes que me acompañan estos días y me ayudan a luchar contra el virus y contra el miedo. Este es mi equipo; juntos estamos haciendo historia salvando vidas:

Dibuja aquí las personas con las que estás estos días.

Pero también me acuerdo de otras personas que me gustaría que estuvieran en mi equipo. Estas son las personas de las que más me acuerdo:

Dibuja aquí las personas de las que más te acuerdas.

Además de ayudar a salvar vidas, mi equipo y yo hacemos un montón de actividades juntos. ¡¡¡Así no nos aburrimos!!!

Mis actividades favoritas están siendo estas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

También me gusta hacer yo sola otras actividades como estas:

1. _____
2. _____

Y estas otras son las actividades que me gustaría hacer mientras tengamos que seguir luchando contra el virus:

1. _____
2. _____

Todas estas actividades me hacen sentir así:

En mi casa todos tenemos dos grandes superpoderes: el poder de la sonrisa y el poder de la lágrima. ¿Que no conocéis estos superpoderes?

El poder de la sonrisa 😊😊😊 es el poder que todos tenemos de hacer sentir bien a los demás. Usamos el poder de la sonrisa, por ejemplo, cuando ayudamos a alguien o cuando le decimos cosas bonitas.

El poder de la lágrima 😞😞😞 es el poder que todos tenemos de hacer sentir mal a los demás. Usamos el poder de la lágrima, por ejemplo, cuando nos enfadamos o somos egoístas o decimos cosas feas.

😊😊😊 Yo casi siempre uso el poder de la sonrisa. Es mi poder favorito porque me gusta ver contentas a todas las personas de mi equipo. Uso el poder de la sonrisa de estas formas:

Y cuando utilizo el poder de la sonrisa me siento así:

Y las personas de mi equipo se sienten_____

😞😞😞 Pero a veces, no sé por qué, uso el poder de la lágrima de estas otras formas:

Entonces, cuando utilizo el poder de la lágrima me siento así:

Y las personas de mi equipo se sienten así:

Mi superpoder favorito es (redondea):



SONRISA



LÁGRIMA



Porque _____

El resto de mi equipo también usa sus superpoderes, y a mí me gusta especialmente cuando usan conmigo el poder de la sonrisa. Así es como cada uno utiliza el poder de la sonrisa:









Usar el poder de la sonrisa hace que nuestras capas sean más brillantes y que cada vez seamos un equipo más fuerte luchando contra el virus.



Aunque mi equipo de superhéroes y superheroínas es muy guay, también echo de menos a otras personas que están luchando en sus casas y ahora no puedo estar con ellos.

1. Echo de menos a _____
porque_____

2. Echo de menos a _____
porque_____

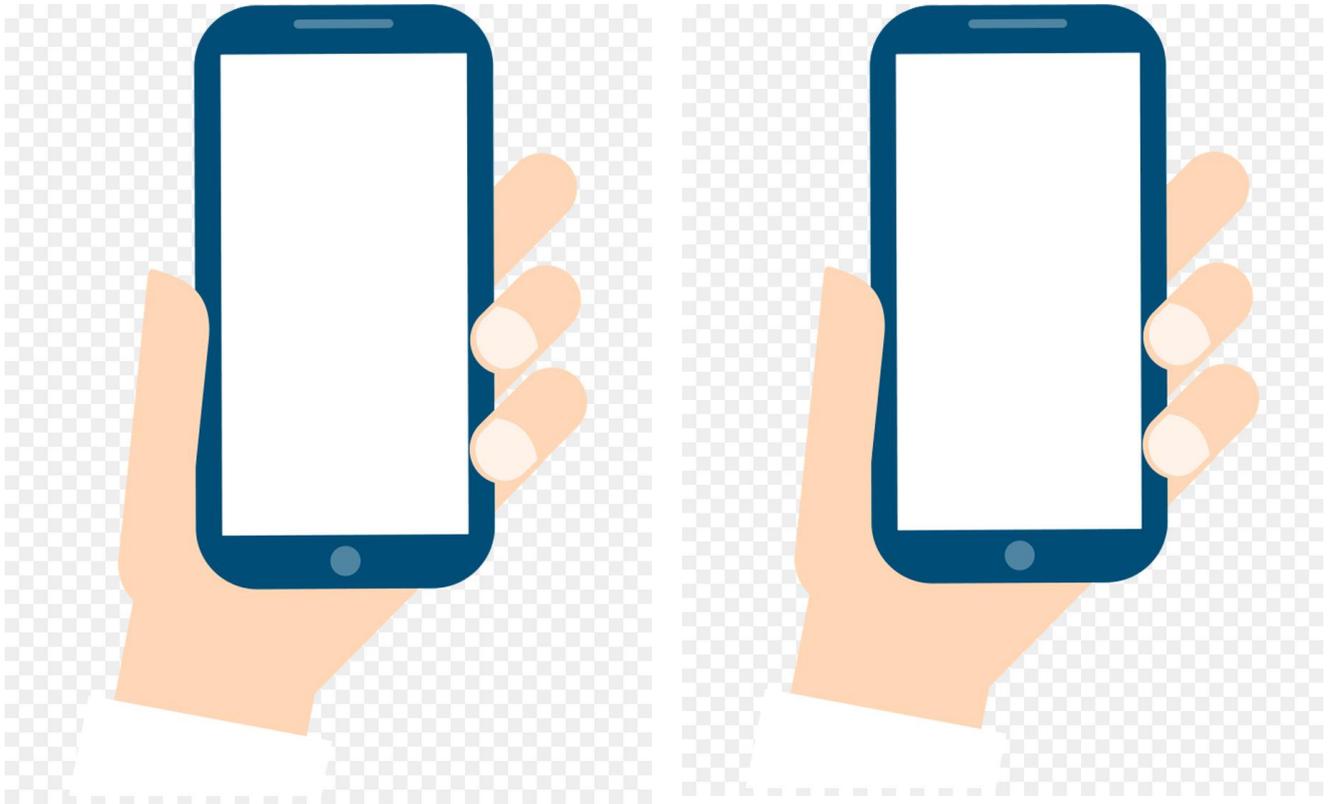
3. Echo de menos a _____
porque_____

4. Echo de menos a _____
porque_____

5. Echo de menos a _____
porque_____

6. Echo de menos a _____
porque_____

¡Aunque veo a algunos por el móvil y por el ordenador! Les veo así:

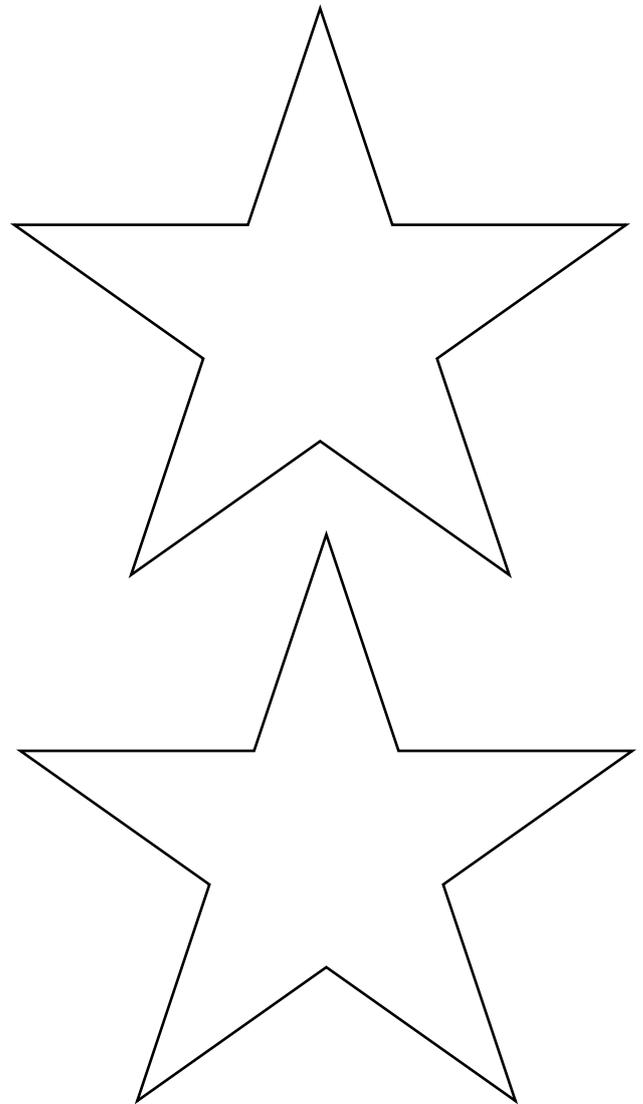
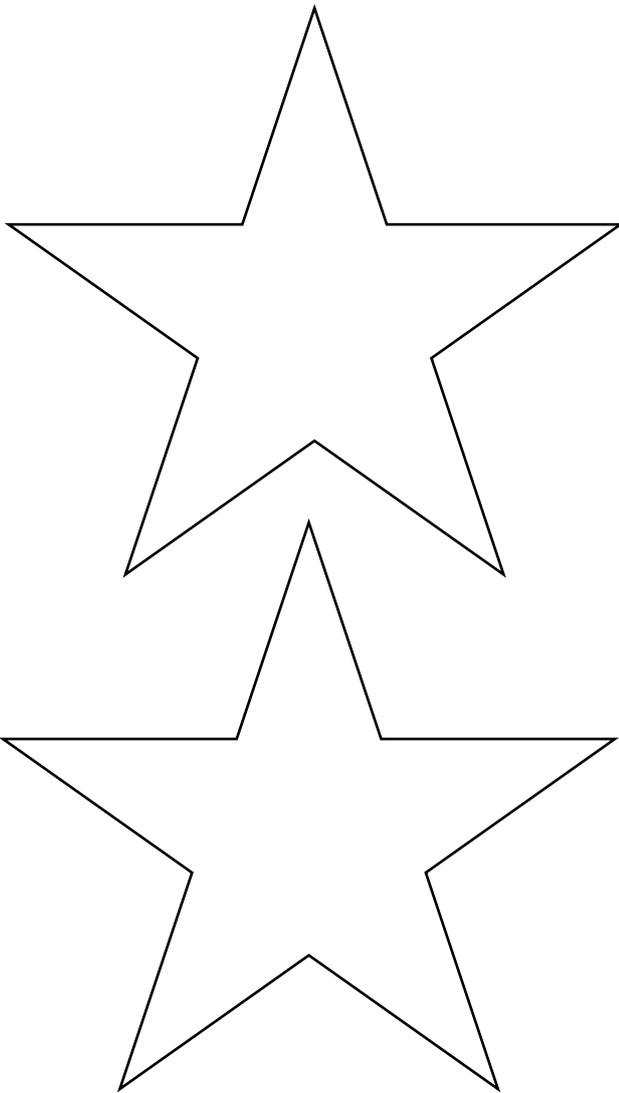


Como no podemos ir al cole, tenemos que trabajar en casa y hacer los deberes que me mandan. Hacerlos me está pareciendo (redondea)

FÁCIL

DIFÍCIL

Y cuando no hago deberes, mis aliados contra el aburrimiento son (dibuja dentro de las estrellas tus compañeros de juegos, tus juguetes o juegos favoritos)



Y aunque valoro mucho a mis aliados contra el aburrimiento echo de menos muchas cosas de salir a la calle, por ejemplo:

Así que tengo mucha ilusión de que ganemos la batalla al coronavirus para que esta imagen de mi fantasía se pueda hacer realidad



Hasta que ese día llegue, seguiré luchando con mi equipo, usando el poder de la sonrisa y a mis aliados contra el aburrimiento para recordarme y recordar al mundo que

¡TODO VA A SALIR BIEN!

