

El coronavirus y nuestras emociones

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es un virus muy contagioso.

Este virus hace que podamos enfermarnos.

Contagiar una enfermedad es cuando la enfermedad pasa de una persona a otra.

Algunos de los síntomas de esta enfermedad son fiebre, tos y problemas para respirar.

¿Qué son las emociones?

Las emociones es saber cómo me siento.

Algunas emociones que podemos sentir son:

- Nervioso
- Aburrido
- Enfadado
- Asustado
- Triste
- Relajado
- Contento

¿Qué puedo hacer cuándo estoy nervioso?



- Puedo salir a la terraza o asomarme a la ventana.
- Recorrer la casa andando lentamente.
- Intentar hablar muy bajito o muy despacio.
- Puedo darme una ducha caliente.
- Escuchar música que me relaje.
- Puedo dibujar o pintar mándalas.
- Puedo tumbarme.
- Ver la televisión.

¿Qué puedo hacer cuándo estoy enfadado?



Cuando me enfado grito a las personas con las que estoy.

No quiero hacer cosas.

Me siento mal.

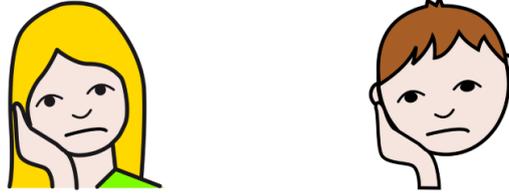
¿Qué debo hacer cuándo estoy enfadado?

- Me voy a otra habitación solo.
- Respiro cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca.



- Puedo hacer una actividad energética como:
 - Saltar
 - Bailar
 - Hacer ejercicio

¿Qué puedo hacer cuando estoy aburrido?



- Para no aburrirme puedo crear un diario de rutinas. Son actividades que puedo hacer todos los días. Como levantarme siempre a la misma hora, desayunar, ducharnos, limpiar la casa y otras actividades.
- Pintar o colorear mándalas.
- Llamar o hacer video llamadas a familiares o amigos.
- Cocinar o ayudar a cocinar.
- Escuchar música.
- Ver videos de música en Youtube.
Youtube es una página de internet donde puedo ver videos.
www.youtube.es con este enlace vas directo a la página.
- Hacer alguna manualidad con material que tengamos en casa.
- Bailar.
- Hacer deporte.
- Ver la televisión.
- Leer.
- Pedir que nos lean y escuchar la historia.

¿Qué puedo hacer cuándo estoy asustado?



- Puedo hablar con mi familia, con mis amigos o con alguna persona de ASPIMIP.
- Recordar que muchas personas están trabajando para acabar con el coronavirus y con esta situación.
- Saber que esto es temporal.
Dentro de un tiempo podremos hacer nuestras actividades de siempre.
- Recordar que podemos hacer para protegernos.
Como lavarnos las manos o no tocarnos la cara.
- Hacer las cosas que hacemos cuando estamos nerviosos.

¿Qué puedo hacer cuándo estoy triste?



Hemos dejado de ir a ASPIMIP durante muchos días.

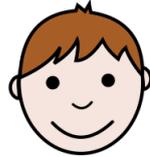
Estamos en casa, sin salir a la calle y sin hacer nuestras actividades.

Puede que esta situación nos haga tener momentos de tristeza.

¿Qué podemos hacer cuándo nos ponemos tristes?

- Hablar con mi familia, con mis amigos o con alguien de ASPIMIP.
- Recordar historias mirando fotos.
- Escuchar música alegre.
- Imaginar como será cuando vuelva a estar con mis amigos.
- Ayudar a alguien nos hace sentirnos bien.
Puedo grabar un video bonito para alguien de mi familia.
- Puedo ver videos de los que me han mandado de ASPIMIP.

¿Qué puedo hacer cuándo estoy relajado y contento?



- Seguir haciendo las actividades que me hacen sentir bien.
- Disfrutar.
- Ser feliz.
- Reír.
- Divertirme.
- Bailar.
- Cantar.
- Y compartir mi felicidad con otras personas.

¡Mucho ánimo!

Cada día que pasa es un día menos

No estáis solos

¡Juntos lo vamos a lograr!

