

SUPERPSICÓLOGA[©]

EMOVERIA
PSICÓLOGOS

ELENA CUARENTENA EN

y la misión de vencer al
coronavirus y al

ABURRIMIENTO



Hola, me llamo Elena y como a ti me encanta:

IR AL PARQUE

MONTAR EN
BICI

VISITAR A
LOS ABUELOS

JUGAR
CON MIS
AMIG@S

...Y MUCHAS
COSAS MÁS



Y A TI
¿QUÉ TE
GUSTA HACER?



Me llamo _____

Y me encanta:

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

Pero ahora no
puedo hacer
nada de eso,
estamos en
cuarentena



TENEMOS QUE ESTAR EN CASA

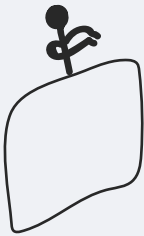
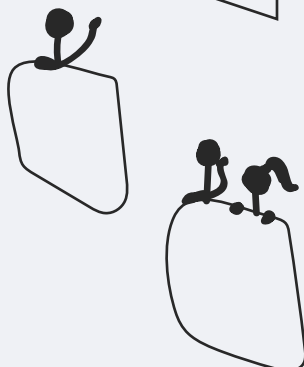
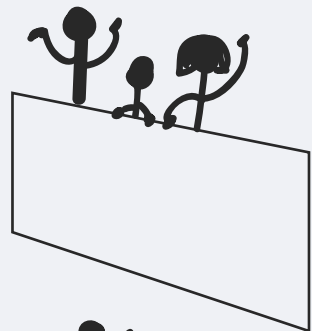
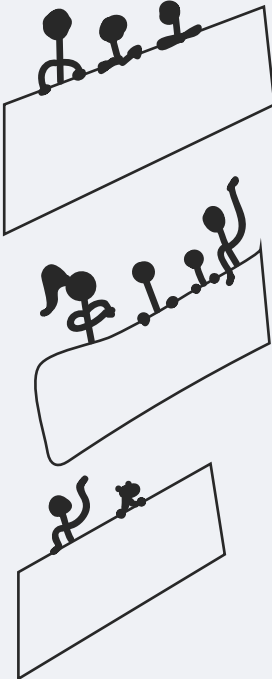


No por el miedo a contagiarnos

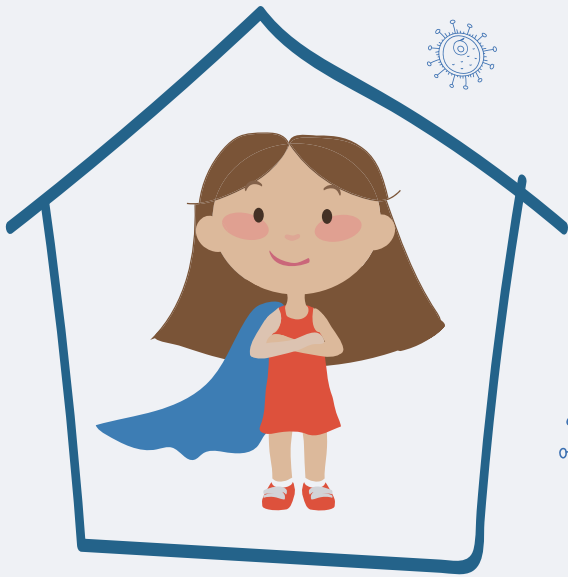
SINO PARA PROTEGER
A PERSONAS DE
SALUD MÁS FRÁGIL
COMO NUESTROS

ABUELOS





TE PROPONGO
UNA **MISIÓN** MEJOR
QUÉDATE EN CASA, EN EL SALÓN
O EN LA **HABITACIÓN**
LO MÁS CERCA DE LA CALLE
ASOMARTE AL **BALCÓN**
¡QUE A VECES HAY FIESTÓN!



QUEDARTE EN CASA ES UN
ACTO HEROICO



CON EL QUE
SALVARÁS
MUCHAS VIDAS



Pero a veces me siento:



INQUIETO@



ENFADADO@

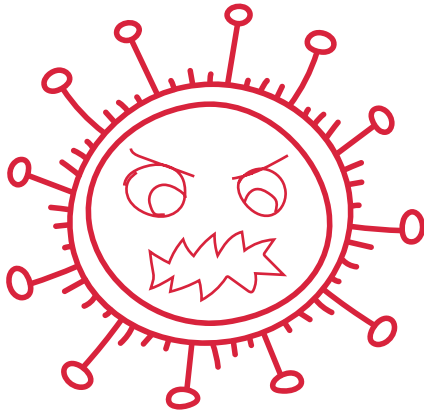
y sobre todo
muy muy



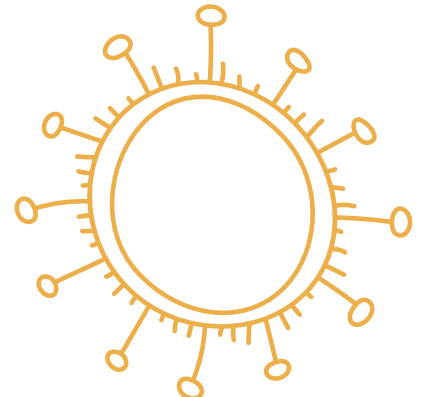
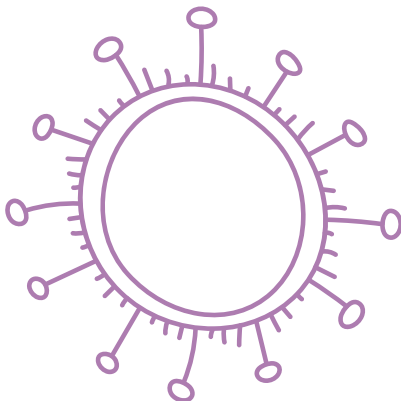
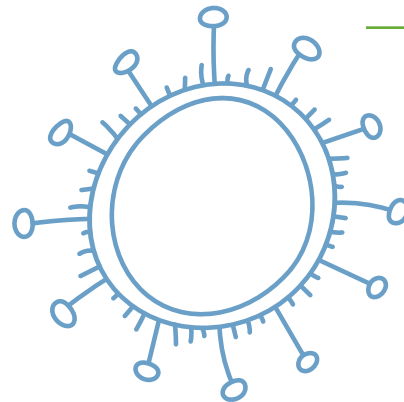
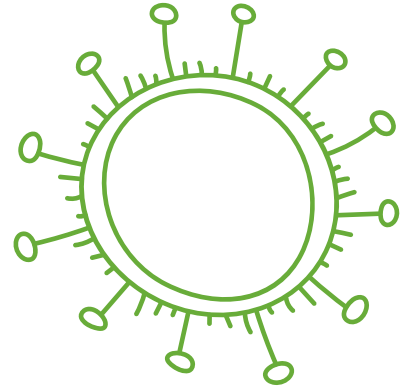
ABURRIDO@

y tú ¿cómo te sientes?

Píntale al virus la cara de las emociones que sientas



Enfada@



¿Te cuento una cosa?

EL ABURRIMIENTO ES UNA EMOCIÓN
QUE A VECES TE ENVUELVE
QUE DESQUICIE ¡QUE TOSTÓN!
PERO TIENE SU FUNCIÓN
¡FUNCIÓN!



¿QUÉ FUNCIÓN?



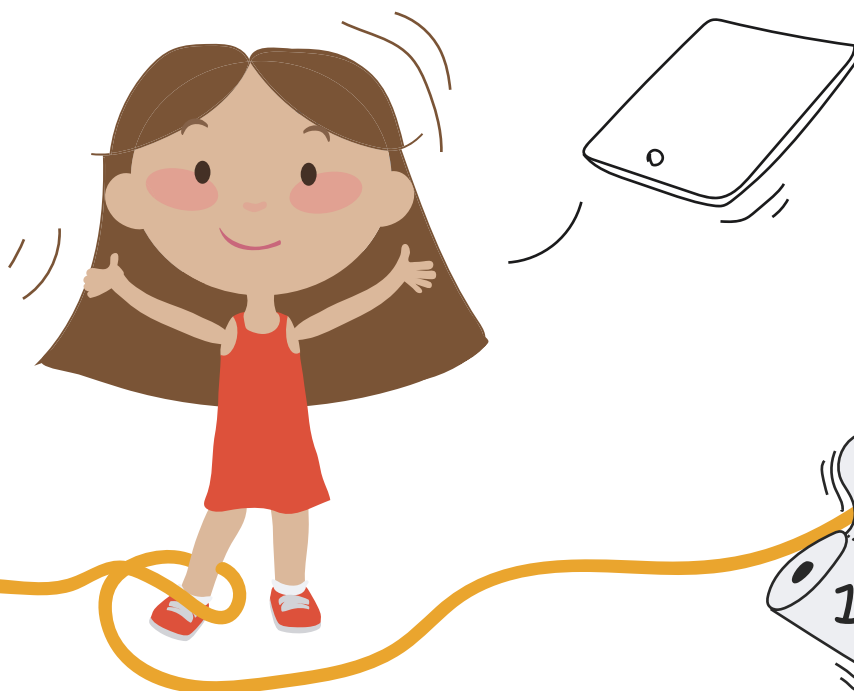
SE ENCARGA DE
DESPERTAR TU IMAGINACIÓN



iii Pero no se me ocurre nada!!!

ES EL MOVIMIENTO EL GRAN ENEMIGO DEL ABURRIMIENTO

Deja la Tablet y mueve tu cuerpo



ADemás
ES MUY LENTO
CÓRTALE EL TIEMPO
YA VERÁS COMO LLEGA
EL ENTRETENIMIENTO



¿cómo es tu nuevo horario?



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

→ Haz algo
especial

NO PUEDO MÁS
ME ABURRO UN MONTÓN



CENTRA
TU ATENCIÓN

ENCUENTRA 3
DESINFECTANTES
DE MANOS



Es un buen momento para aprender algo nuevo!

ESCRIBE UNA RECETA



UNA TAREA
AL ABURRIMIENTO
MAREA
COLOREA

TE
VENCEREMOS

16

 **EMOVERIA**
PSICÓLOGOS

TE
VENCEREMOS



SI EL ABURRIMIENTO TE DURA
MÁS DE UN MOMENTO
INVÉNTATE UN CUENTO



Inventa un cuento sobre un superhéroe que lucha contra el coronavirus

ÉRASE UNA VEZ

Pista



...Y SI TE SIGUES ABURRIENDO
NO SALGAS CORRIENDO
ABÚRRETEEE SIN MÁS

Y PIENSA QUE
VIDAS SALVARÁS

ESTO ES COSA DE TODOS



Queremos dedicarle este cuento a tod@s l@s niñ@s que en estos momentos están en sus casas siendo muy valientes y fuertes.

Ha sido escrito e ilustrado por Natalia Manchón Muñoz y Beatriz Canseco de la Rosa psicólogas sanitarias expertas en infancia e inteligencia emocional.

Ponemos a vuestra disposición nuestros mail y teléfono para que padres, madres o cualquier persona que necesite apoyo psicológico nos contacte.

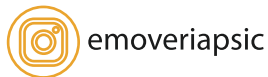
Beatriz Canseco de la Rosa. Col-M29074

b.cansecodelarosa@gmail.com

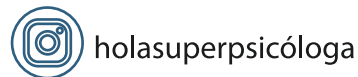
Natalia Manchón Muñoz.. Col-M28000

emoveriapsicologos@gmail.com

 **693 45 44 00**



SUPERPSICÓLOGA[©]



ELENA EN CUARENTENA

Diseño y maquetación: Natalia Manchón

© Copyright del texto: Natalia Manchón, Beatriz Canseco

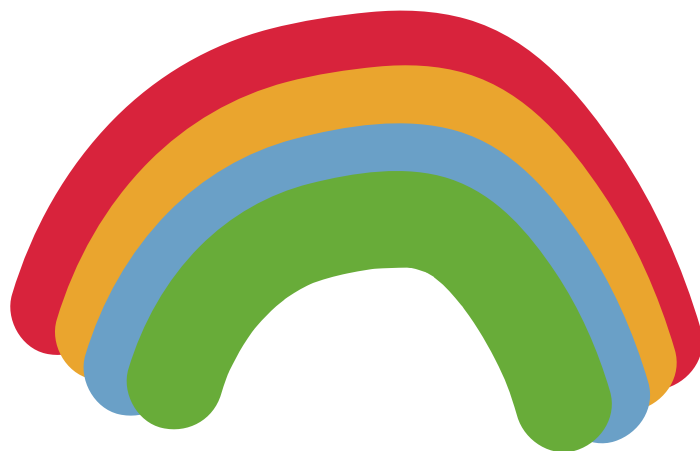
© Copyright de las ilustraciones: Natalia Manchón

Autoedición 2020 rectificada

www.emoveriainteligenciaemocional.com

www.superpsicóloga.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Al respetar las leyes del copyright está respaldando a las autoras y permitiendo que continúen publicando libros para todos



TODOS VA
A SALIR
BIEN