

ESCUELA DE EDUCACIÓN ESPECIAL N° 999

LOS ALTOS SANTA ROSA, CATAMARCA

GABINETE PSICOTÉCNICO: PSICÓLOGA

LIC. MA. CARINA RODRIGUEZ

MI CÁPSULA DEL TIEMPO: 2020



Por: _____

-AÑO 2020-

¡ERES PARTE DE LA HISTORIA!



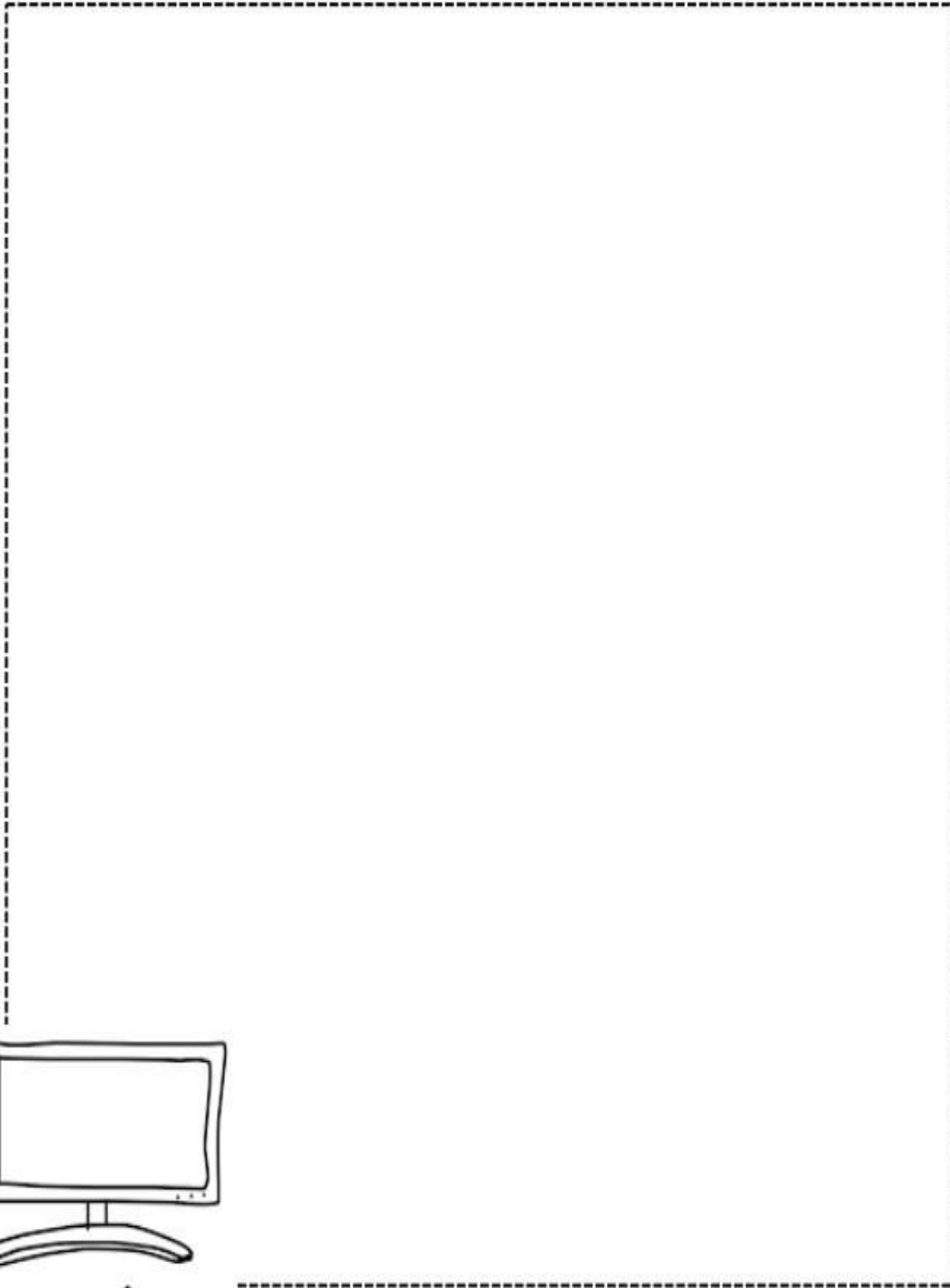
Haz un dibujo de ti y las personas con las que estás pasando la cuarentena.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw themselves and the people they are spending quarantine with.

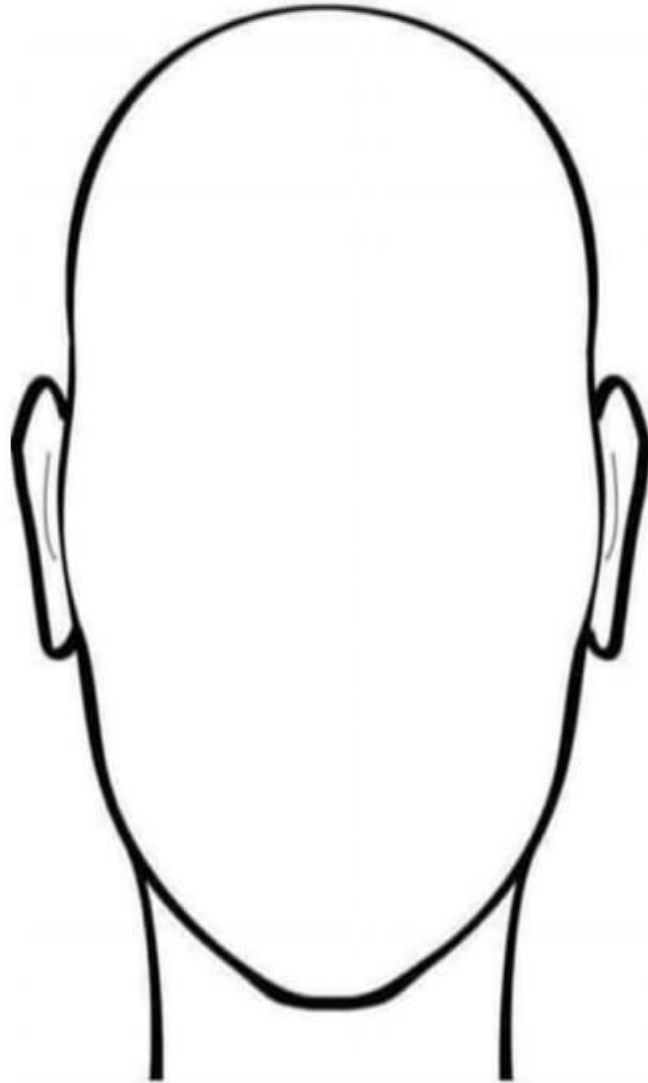
¡ES tu oportunidad de volverte un(a) reportero(a)!



Registra lo que está pasando usando fotos, recortes de periódico, imágenes que encuentres en Internet o dibujos.



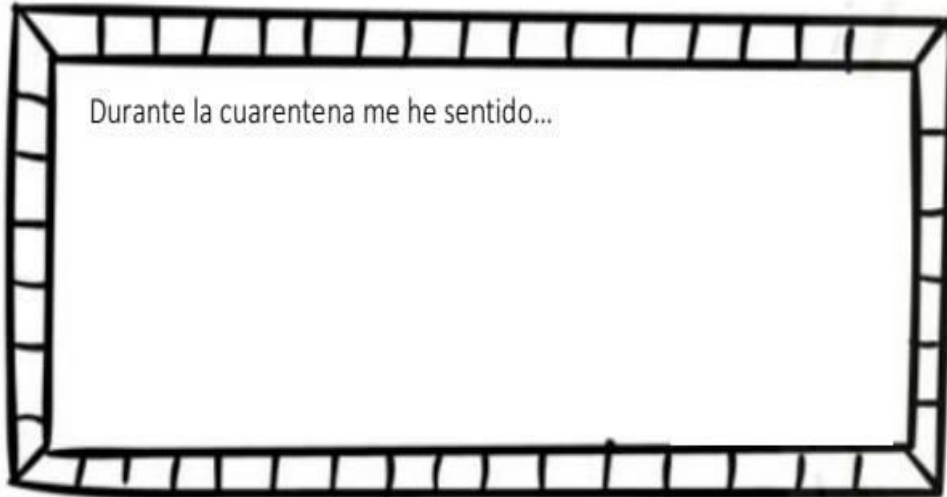
CÓMO ME VEO



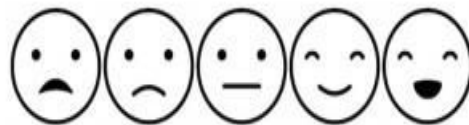
Ahora me veo así ↗

CÓMO ME SIENTO

Durante la cuarentena me he sentido...



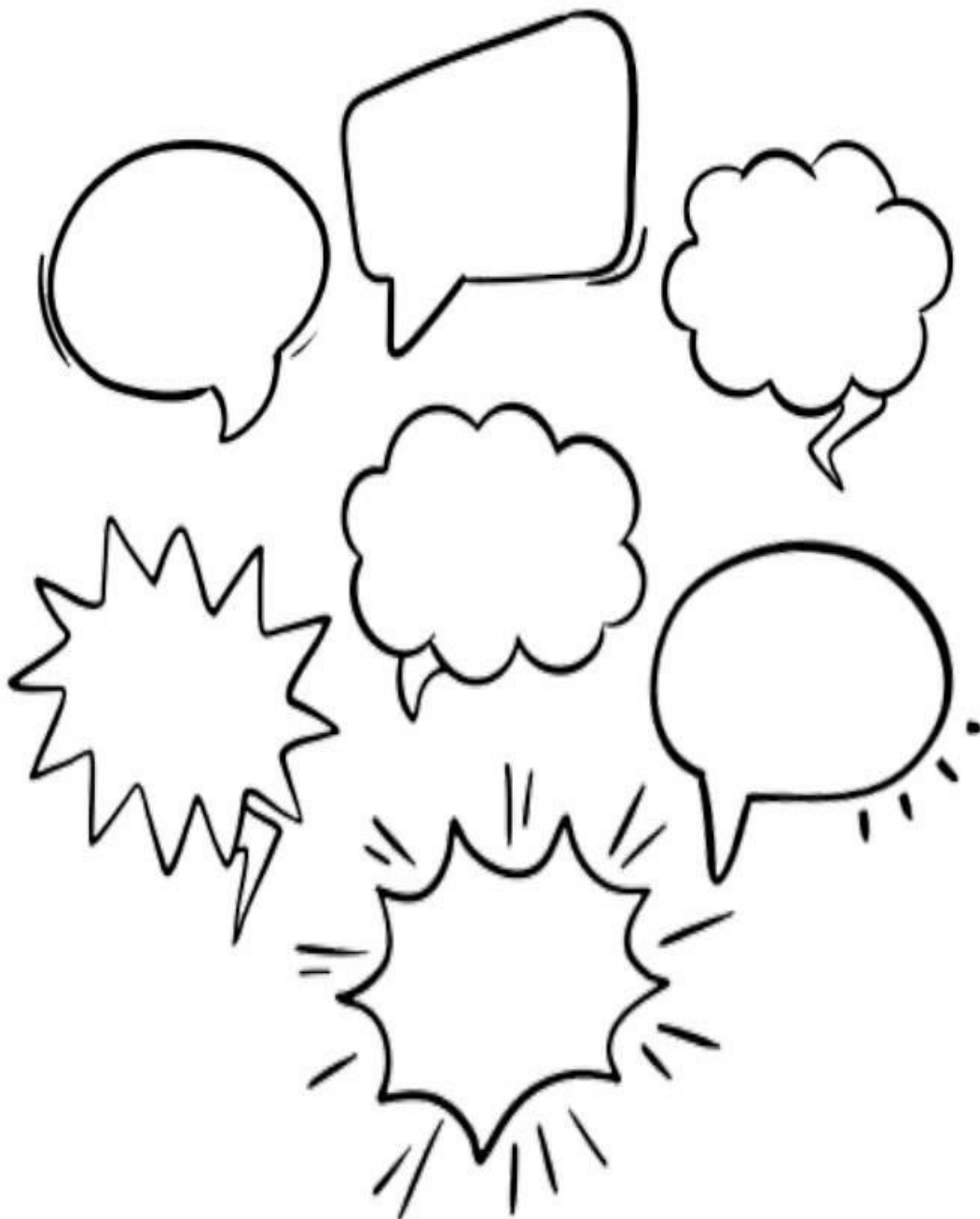
Ahora me siento así:



Durante esta experiencia he aprendido:

7 COSAS QUE PUEDO DECIRME A MÍ MISMO(A)

Durante esta época llena de cambios, es normal que sientas tristeza o enojo por querer que el coronavirus se acabe. ¿Qué podrías decirte a ti mismo(a) para sentirte mejor? ¿Qué frases te motivan?



Las cosas que más quiero hacer cuando termine la cuarentena son:

A 3x3 grid of nine blank rectangular boxes, each with a small corner folded over, intended for writing answers.



Crea una historieta cómica donde enseñes las acciones que puedes hacer en este momento para ayudar a tu comunidad. ¡Recuerda que estamos en esto juntos!

A comic strip template consisting of five rectangular panels. The top row has two panels of equal size. The middle row has a single large panel that is wider than it is tall. The bottom row has two panels of equal size, matching the top row. A jagged, lightning-bolt-like line runs diagonally across the middle panel, starting from the bottom-left corner and ending at the top-right corner.

TODO SOBRE MÍ

Tengo _____ años

Cuando sea grande quiero ser: _____

Mis favoritos

Color: _____

Animal: _____

Comida: _____

Película: _____

Programa de T.V: _____

Libro: _____

Juguete/Juego: _____

Cantante: _____

Canción: _____

Actividad: _____

Lugar: _____

Cosas en las que tengo que mejorar:

Datos curiosos sobre mí:

Cosas en las que soy muy buena(a):

Nombres de mis mejores amigos y amigas:

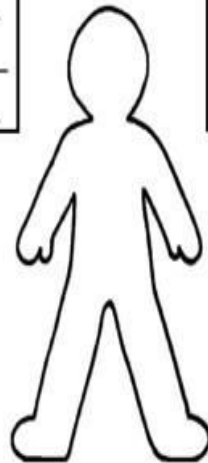


Lo que amo de mi cuerpo:

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

Lo que me hace única(a):

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



Acciones que hago para cuidarme:

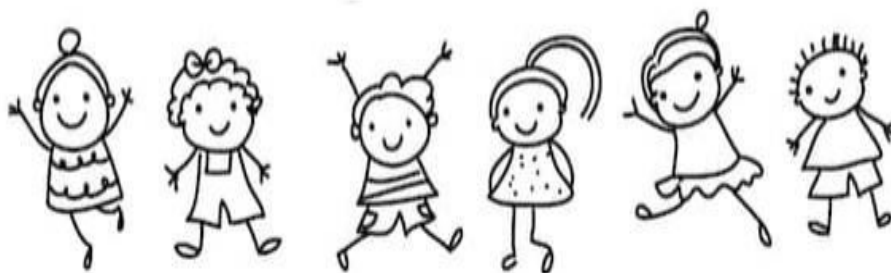
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lo que mi cuerpo puede hacer:

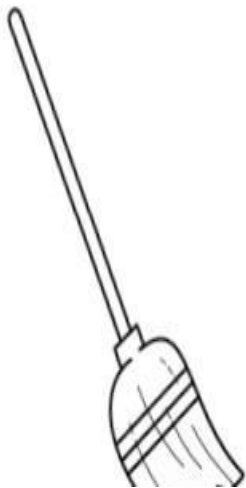
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aunque han sido días diferentes y llenos de cambios,
estoy agradecido(a) por:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Recuerda que eres parte de un gran equipo, ¡tu **FAMILIA!**
 Escribe y dibuja las actividades en las que participas en
 casa.

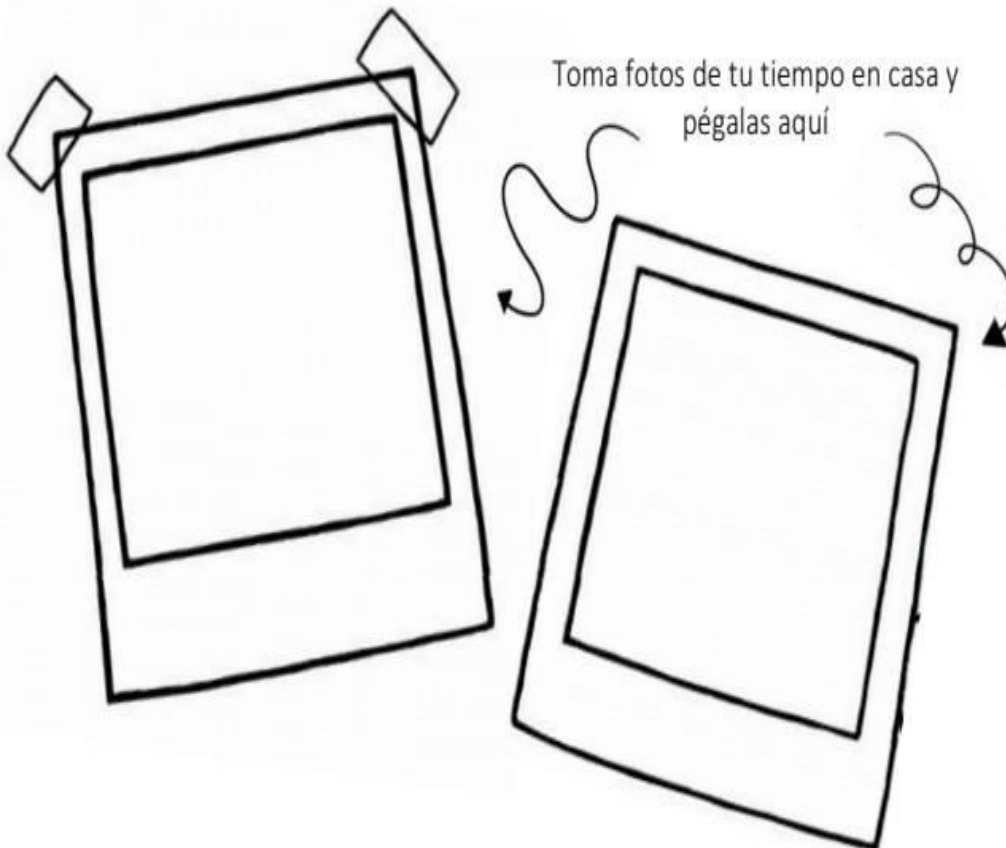


MI EXPERIENCIA

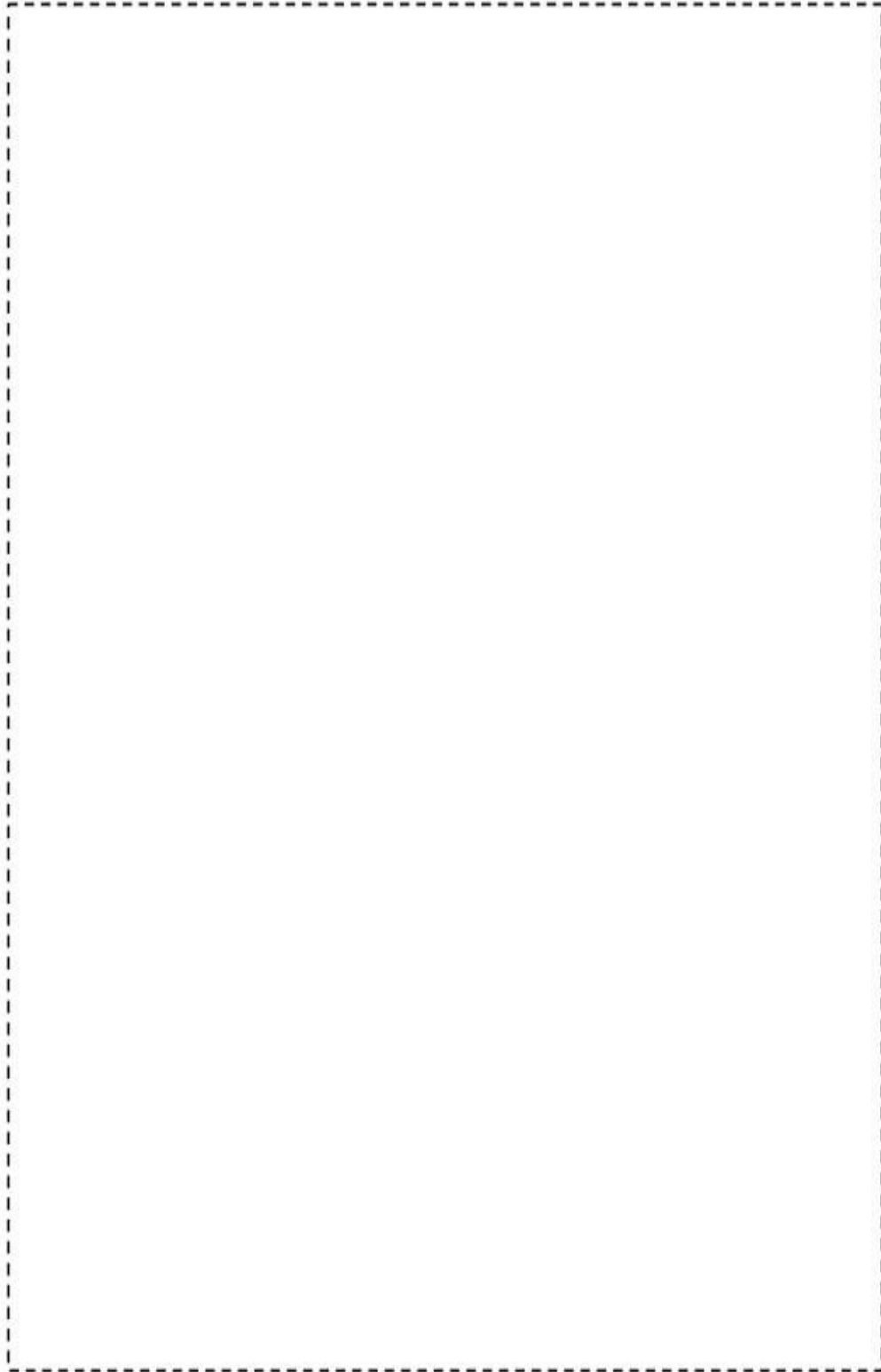
Mis 3 momentos favoritos de esta experiencia:



1. _____
2. _____
3. _____



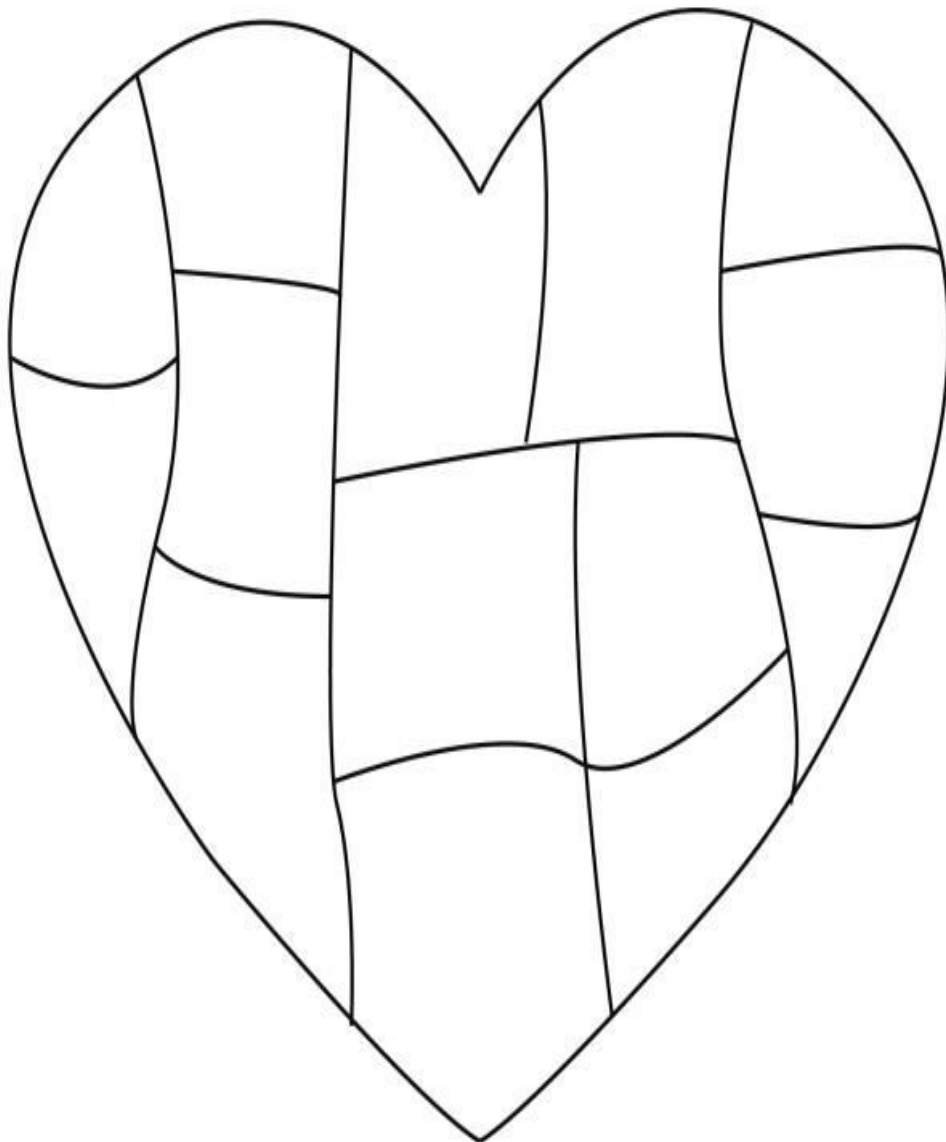
¡Tú puedes ayudar al mundo! Dibújate salvándolo del coronavirus.



No importa la situación, siempre podrás encontrar
felicidad en tu corazón



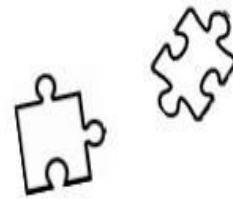
Dibuja en cada división del corazón algo que te
hace feliz.



¡MIS RETOS DE LA CUARENTENA!

Intenta lograr cada uno de los retos y, cuando hayas cumplido alguno, ponle una palomita.

- Ver una película nueva
- Leer un libro
- Hacer algo amable por alguien más
- Preparar una receta con mi familia
- Probar una comida nueva
- Hacer ejercicio
- Intentar una actividad diferente
- Jugar un juego de mesa
- Armar un rompecabezas
- Bailar al ritmo de mi canción favorita
- Llamarle a un familiar y decirle que lo quiero mucho
- Aprenderme la letra de una canción
- Aprenderme los números telefónicos de mis papás y de los servicios de emergencia
- Aprenderme un chiste y contárselo a mi familia
- Hacer pijamada en la sala
- Terminar mi Cápsula del Tiempo: 2020



UNA CARTA A MI "YO" DEL FUTURO

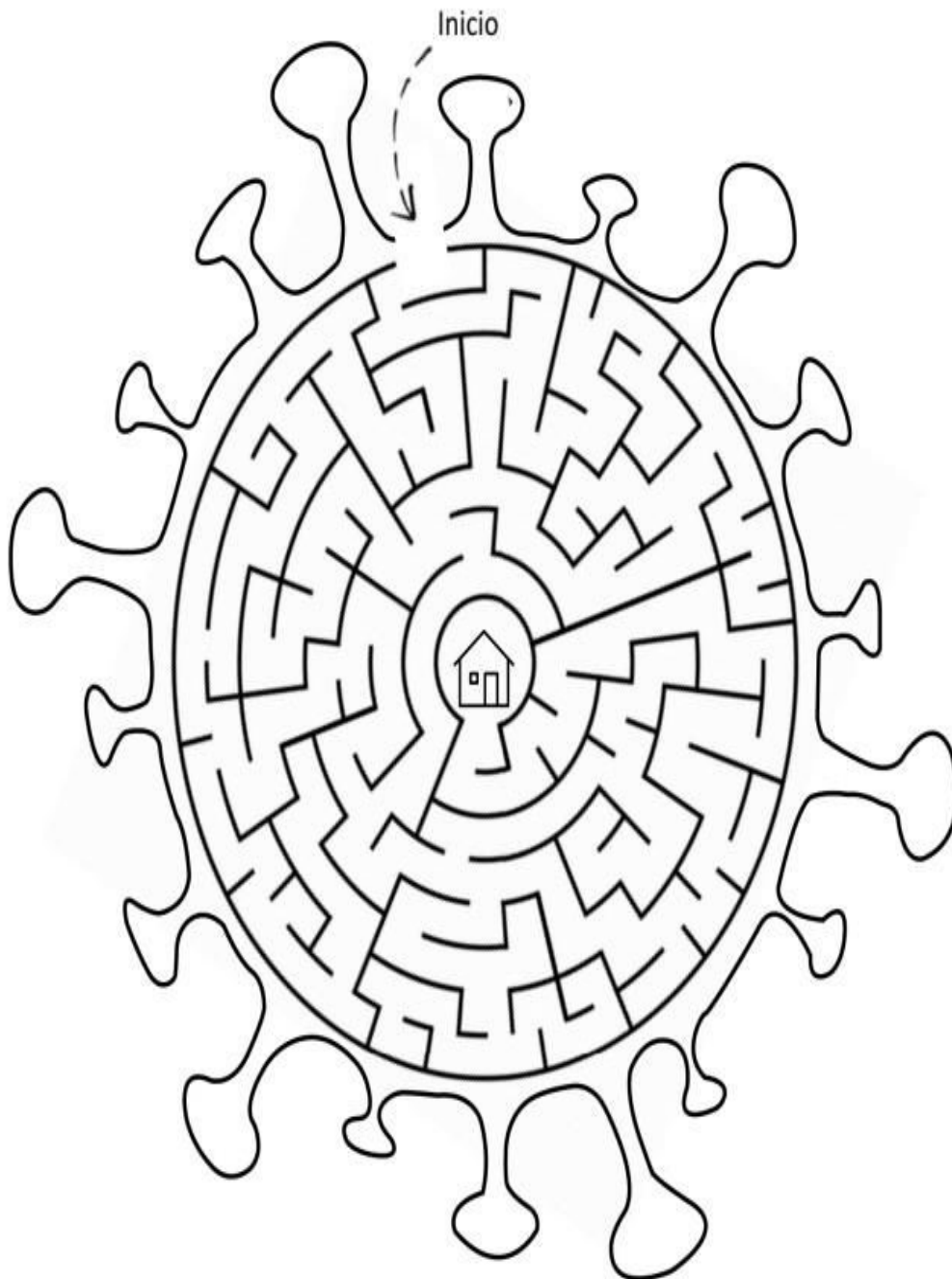
Querido(a) _____,

Con cariño, _____

UNA CARTA DE MIS PAPÁS PARA MÍ

¡LLEGA A CASA A SALVO!

Encuentra y marca el camino correcto para llegar a casa, pero ¡CUIDADO!
El laberinto es engañoso y puedes perderte.



ENTREVISTA A ALGUIEN

Nombre: _____

Edad: _____

Ciudad: _____



¿Qué has hecho? _____

¿Cómo te has sentido? _____

Tus 3 mejores momentos durante la cuarentena:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Por qué estás agradecido(a)? _____

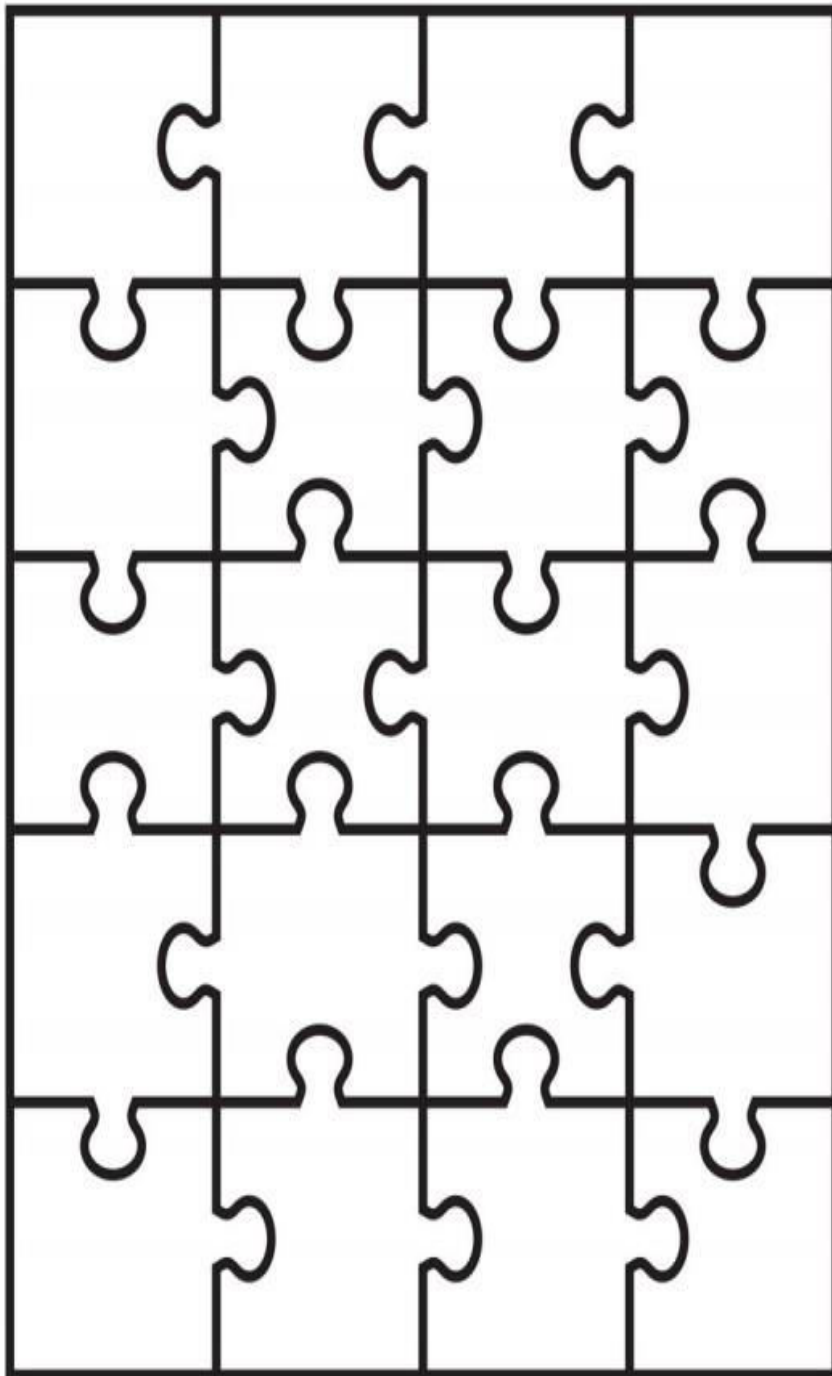
Metas para después de la cuarentena: _____

¿Qué consejo me darías? _____

ROMPECABEZAS

Haz un dibujo sobre todas las fichas y, cuando acabes, recorta el rectángulo exterior. Pega el rectángulo sobre el cartón de una caja de cereal, una cartulina o foami. Una vez seco, recorta las fichas y listo ¡a jugar!

*Aprovecha y reta a algún familiar para ver quién lo puede armar más rápido.



SOPA DE LETRAS

Encuentra las 16 palabras escondidas y circula cada una de un color diferente.

