

SUPERPSICÓLOGA<sup>©</sup>



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  
AMIGOS

...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



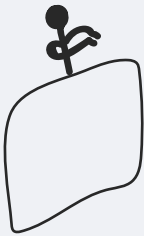
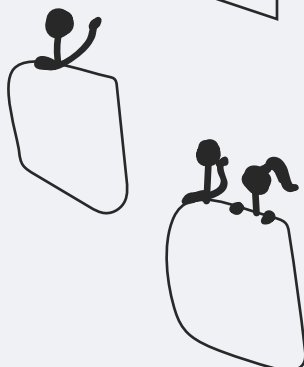
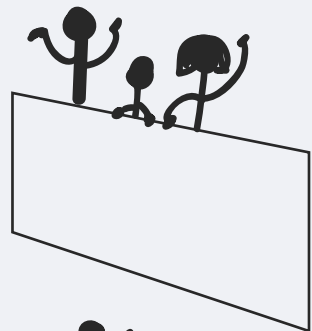
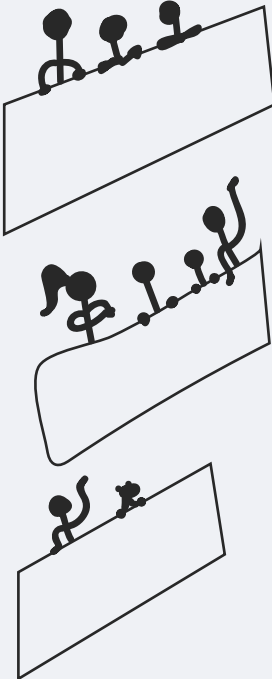


No por el miedo a contagiarnos

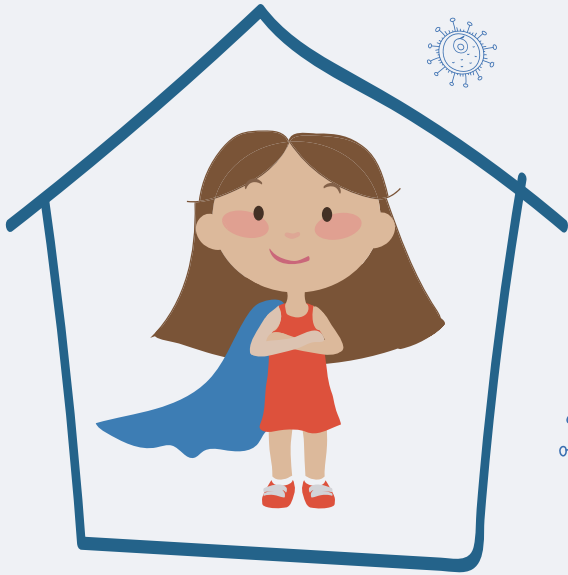
SINO PARA PROTEGER  
A PERSONAS DE  
SALUD MÁS FRÁGIL  
COMO NUESTROS

**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

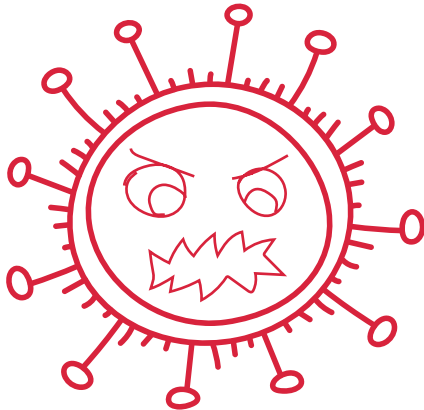


ABURRIDO@

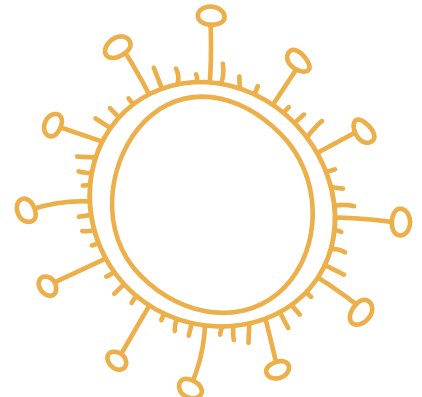
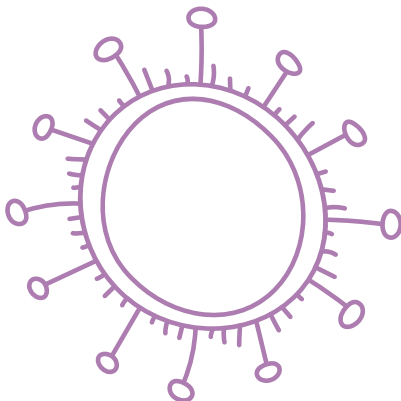
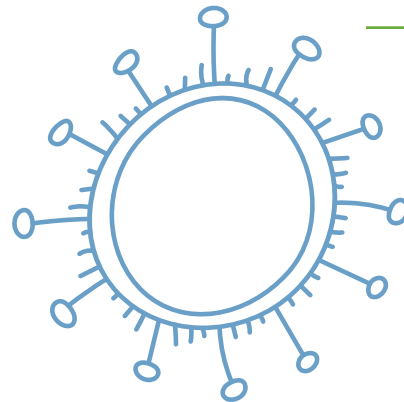
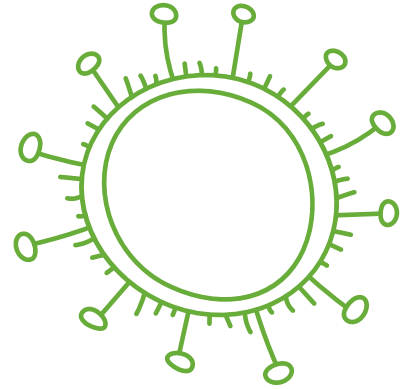


# y tú ¿cómo te sientes?

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?



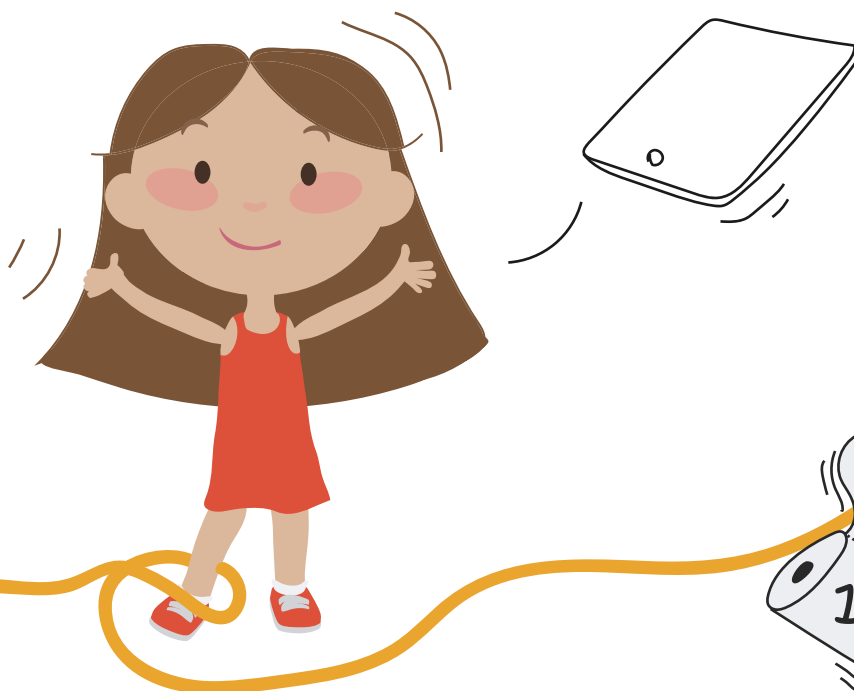
SE ENCARGA DE  
DESPERTAR TU IMAGINACIÓN



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**

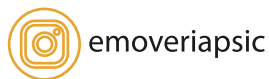
Nuestro objetivo es que pasen ratito divertido a través de sus actividades y que entiendan mejor las emociones que pueden estar sintiendo en esta extraña situación nunca antes vivida.

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

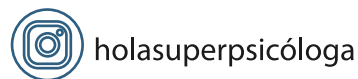
**Beatriz Canseco de la Rosa. Col-M29074**

**Natalia Manchón Muñoz.. Col-M28000**





SUPERPSICÓLOGA<sup>©</sup>



*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](http://www.emoveriainteligenciaemocional.com)*

*[www.superpsicóloga.com](http://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*



TODO VA  
A SALIR  
BIEN