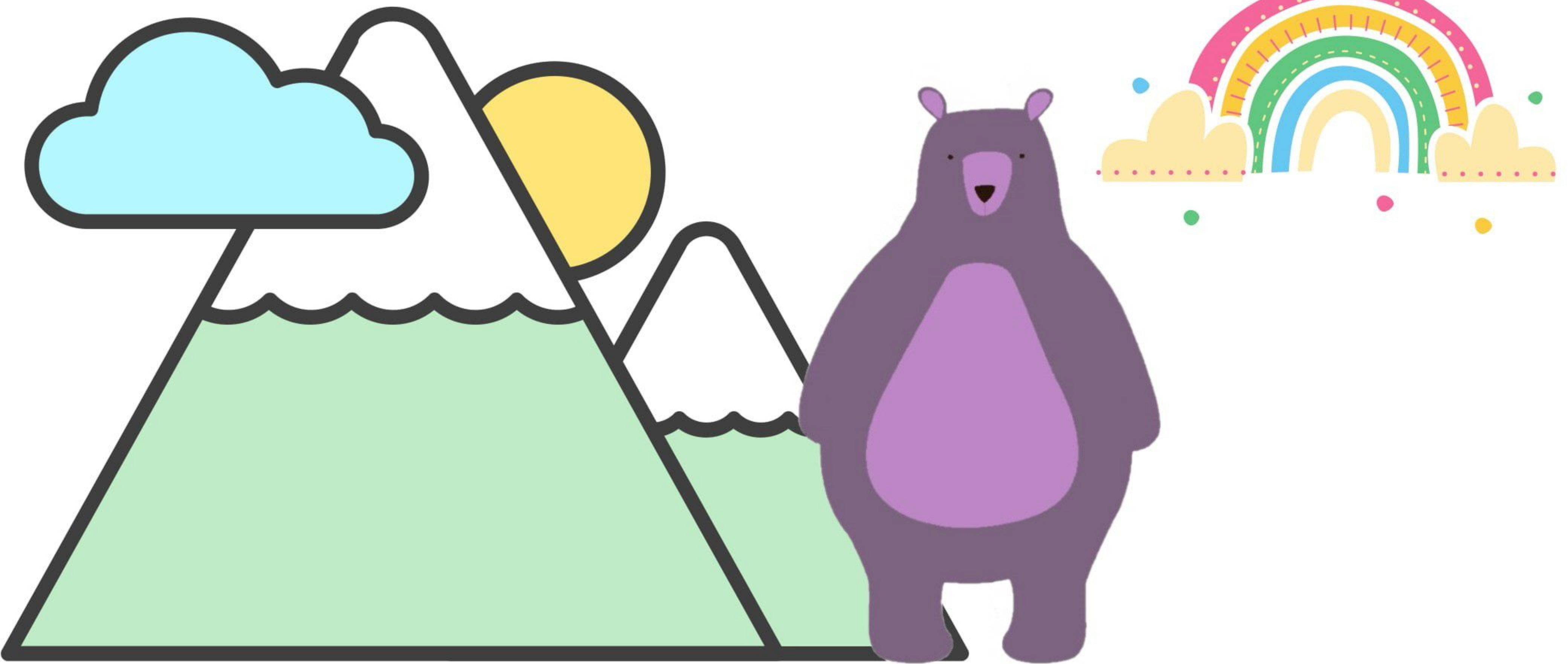


# OLA, XENTE!



SON O OSO LAMBÓN E  
VOUVOS CONTAR COMO E  
CANDO SAÍR Á RÚA OUTRA  
VEZ.

Adaptación da guía orixinal de  
Carmen Esteban @mipsicologainfantil



# ESTA É A MIÑA FAMILIA!



SABEMOS QUE LEVAS MOITOS DÍAS NA CASA  
SEN SAÍR! ESTALO A FACER XENIAL!

NON SEI SE SABES QUE NÓS TAMÉN QUEDAMOS  
NA CASA SEN SAÍR TODOS OS INVERNOS, É O  
QUE AS PERSOAS HUMANAS CHAMAN

**"HIBERNAR".**

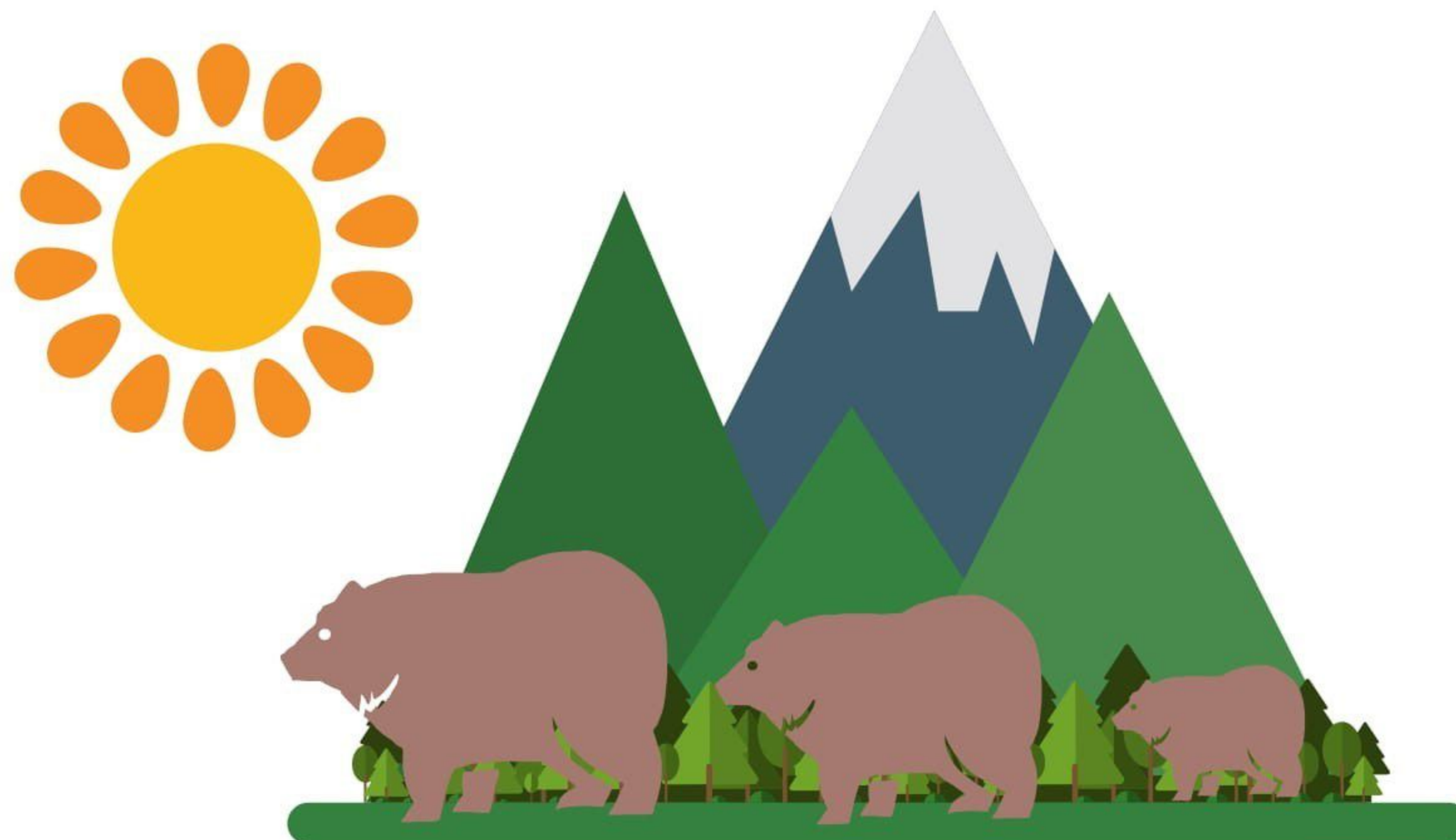
Adaptación da guía orixinal de  
Carmen Esteban @mipsicologainfantil



**ESCOITAMOS QUE OS NENOS E NENAS  
HUMANAS IDES SAÍR Á RÚA A PARTIR DO 26  
DE ABRIL.**

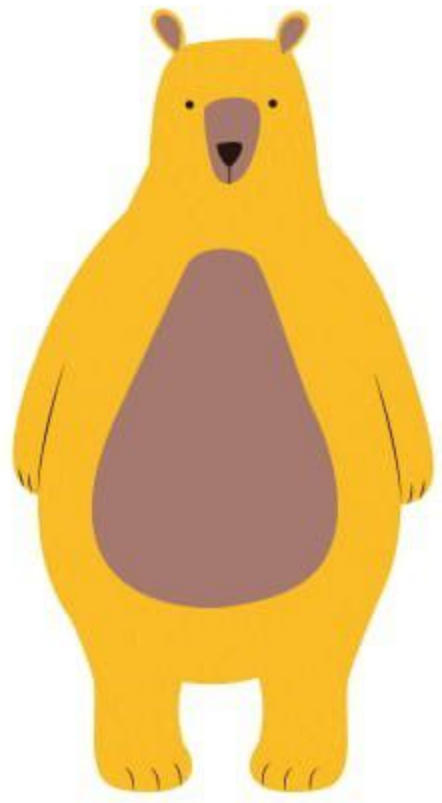


**NÓS TAMÉN SAIREMOS AGORA QUE É  
PRIMAVERA E VAI CALOR.**

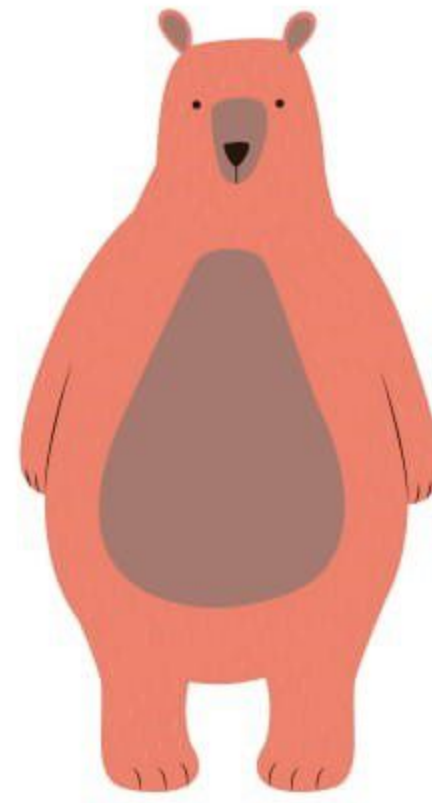




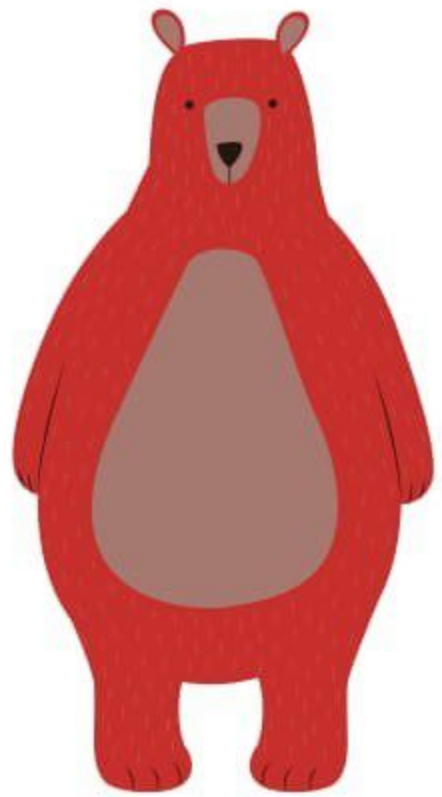
**LEMBRO A PRIMEIRA VEZ QUE SAÍN DA MIÑA COVA DESPOIS  
DE MOITAS SEMANAS HIBERNANDO. SENTÍN MOITAS  
EMOCIÓNS Á VEZ...  
CALES SENTES TI?**



**LEDICIA**



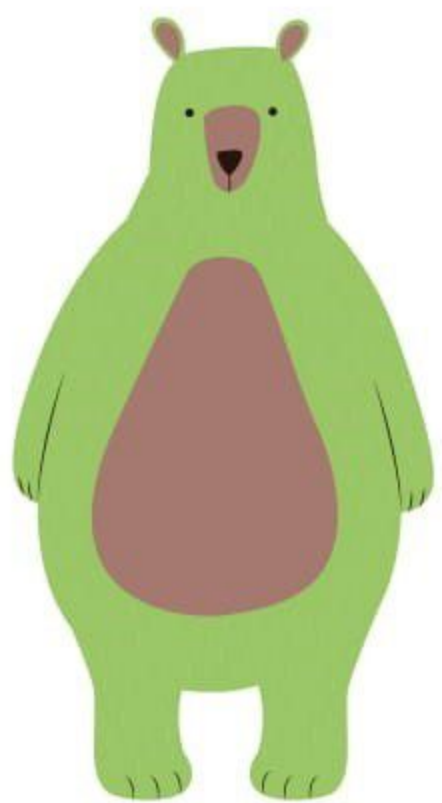
**PREOCUPACIÓN**



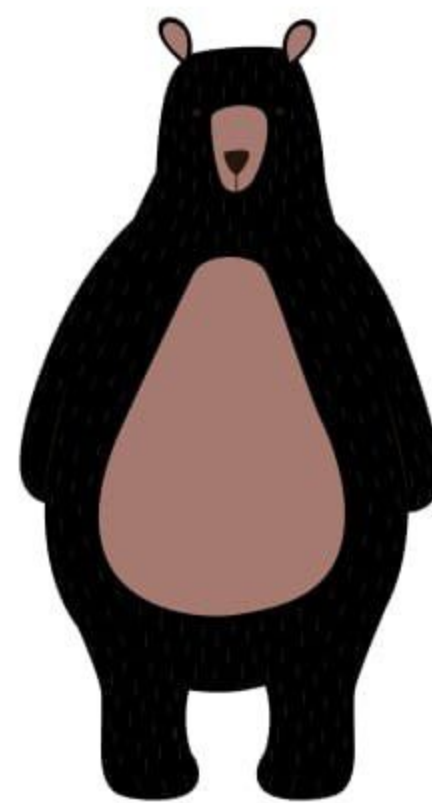
**ANOXO**



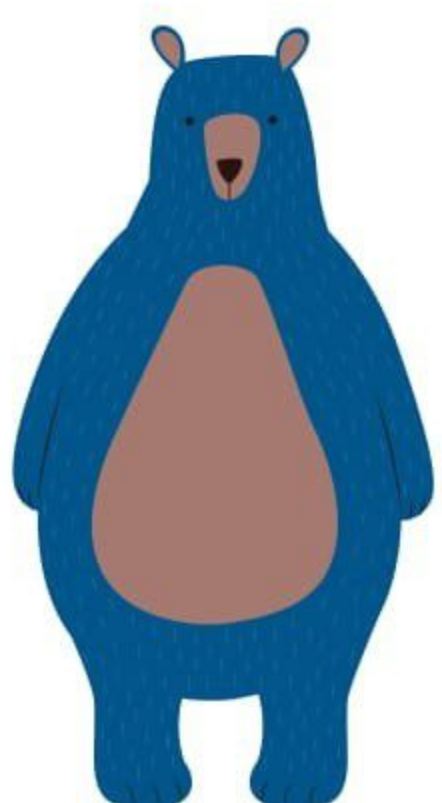
**NERVIOS**



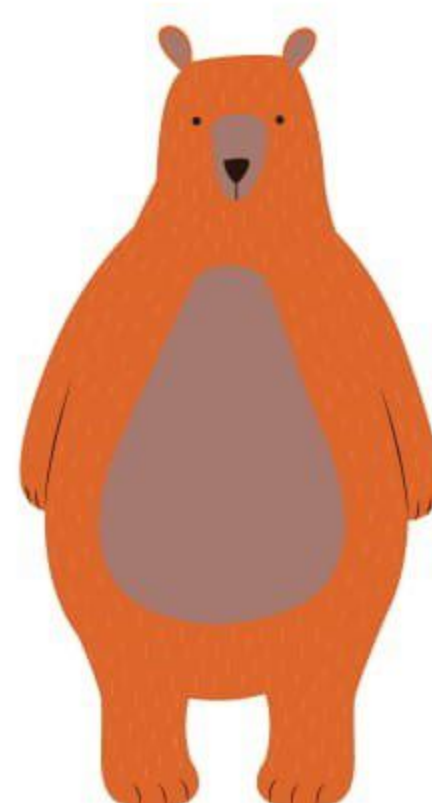
**CALMA**



**MEDO**



**TRISTURA**



**ILUSIÓN**

Adaptación da guía orixinal de  
Carmen Esteban @mipsicologainfantil



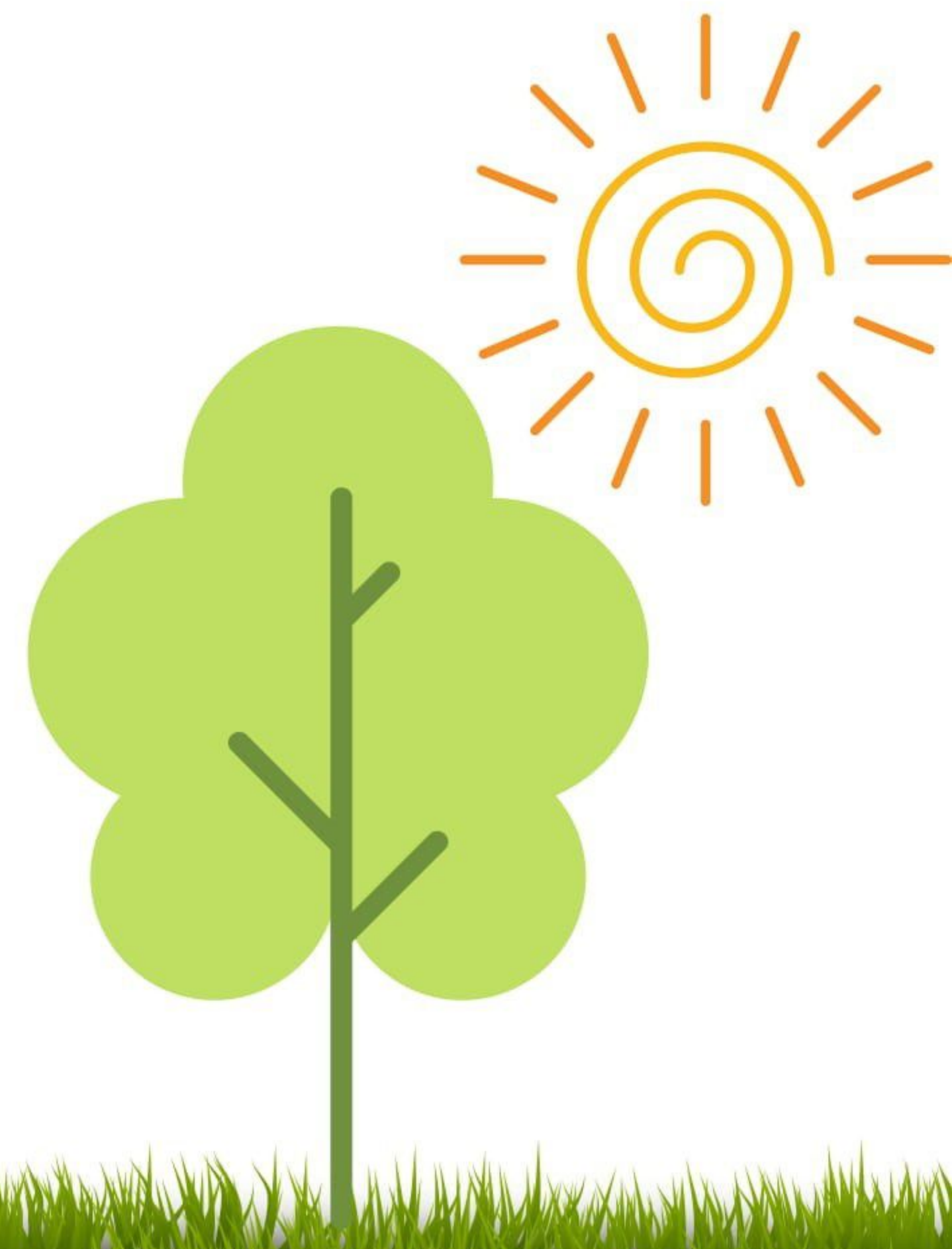
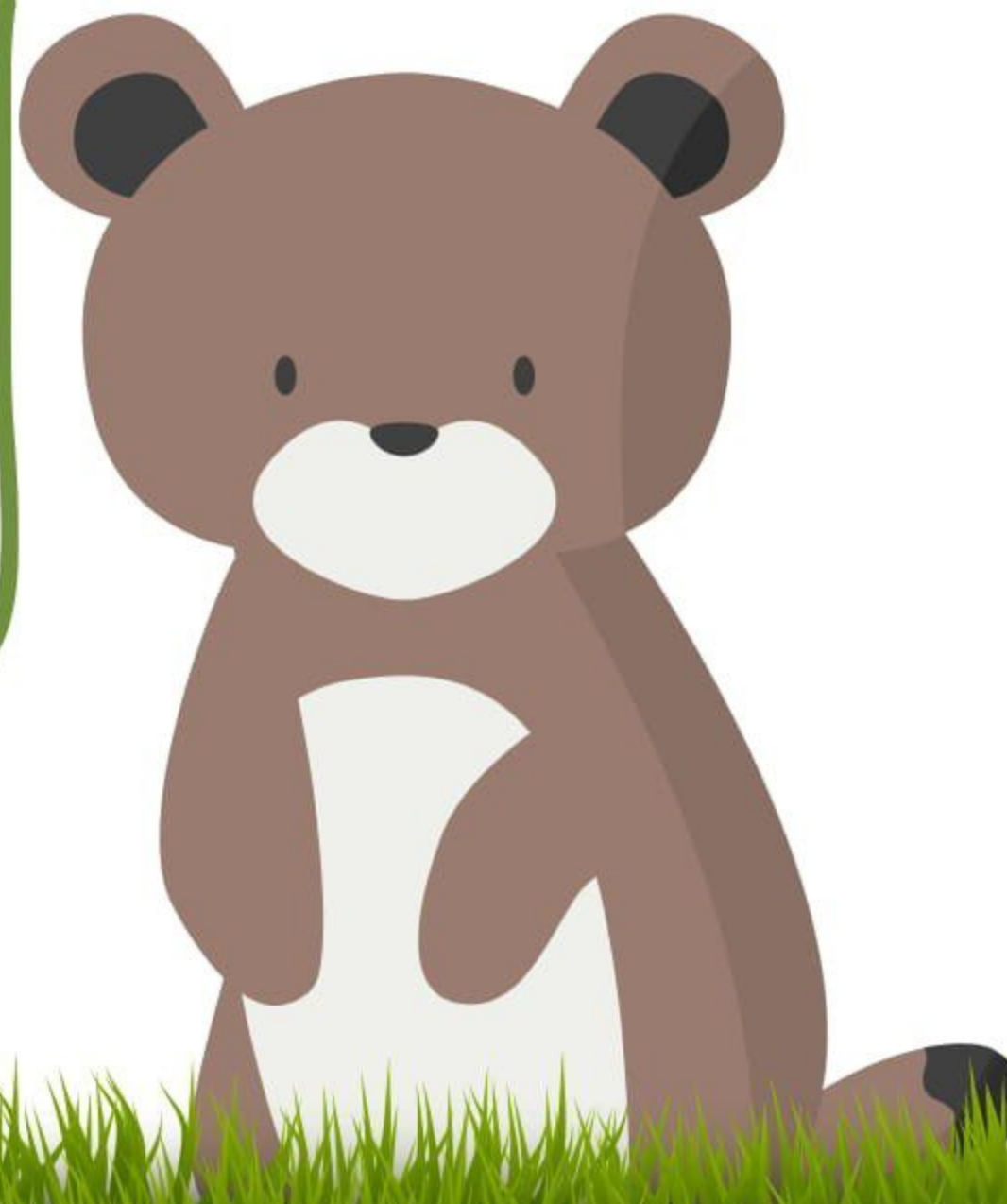
**POLO QUE NOS CONTARON, SAIREDES DA  
CASA POUCO A POUCO.**

**PRIMEIRO AS NENAS E NENOS!**

**PORQUE AS PERSOAS ADULTAS CREN  
QUE SODES MOI RESPONSABLES.**

**SABES O QUE SIGNIFICA SER  
RESPONSABLE?**

**FACER AS COUSAS CON  
COIDADADO PARA COIDAR  
DE NÓS E DAS DE MAIS  
PERSOAS.**

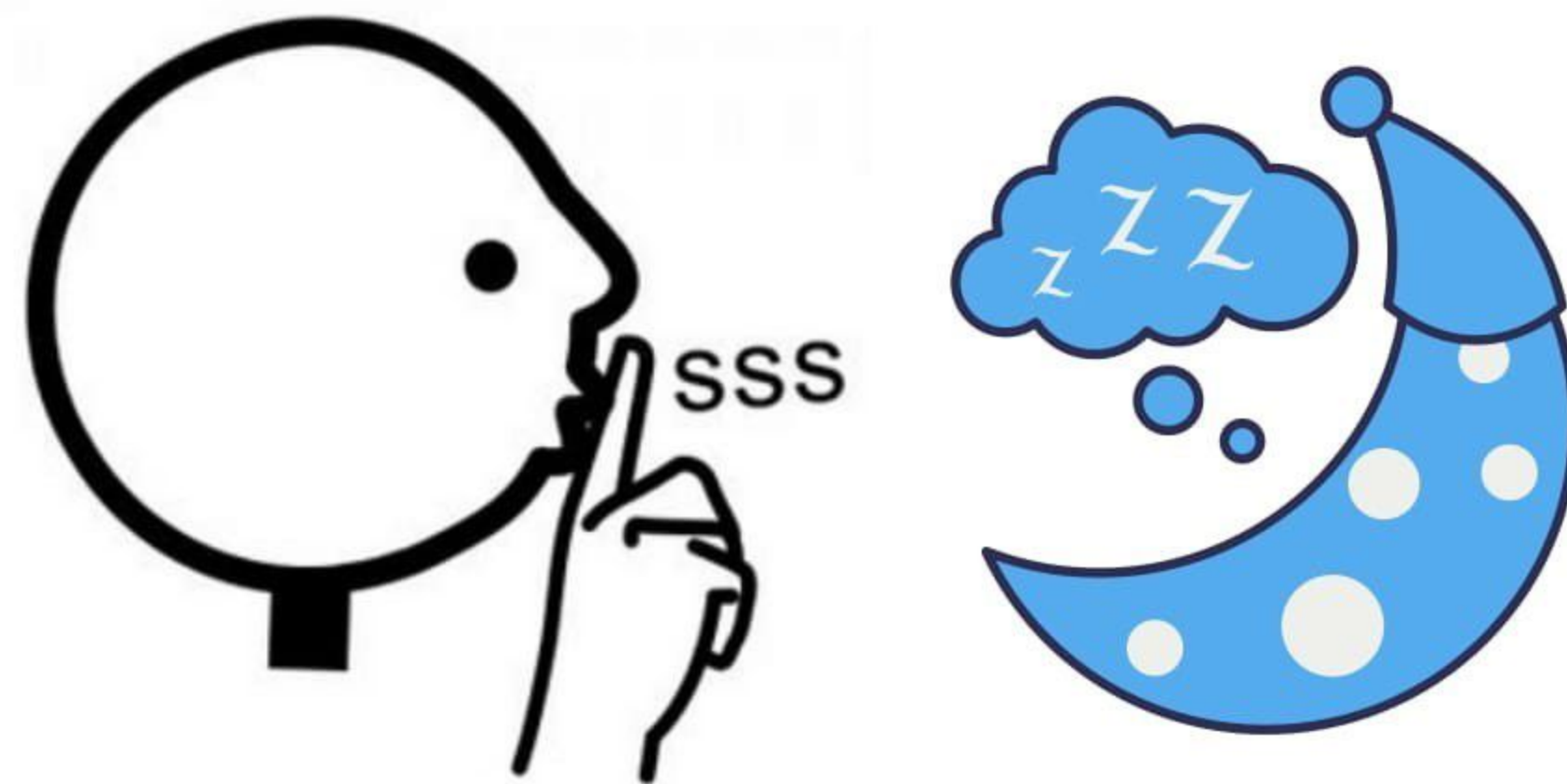




**COMO CANDO BOTAS OS REFUGALLOS AO LIXO  
PARA COIDAR O PLANETA.**



**TAMÉN COMO CANDO FALAS EN VOZ BAIXIÑA  
CANDO OUTRAS PERSOAS DORMEN.**

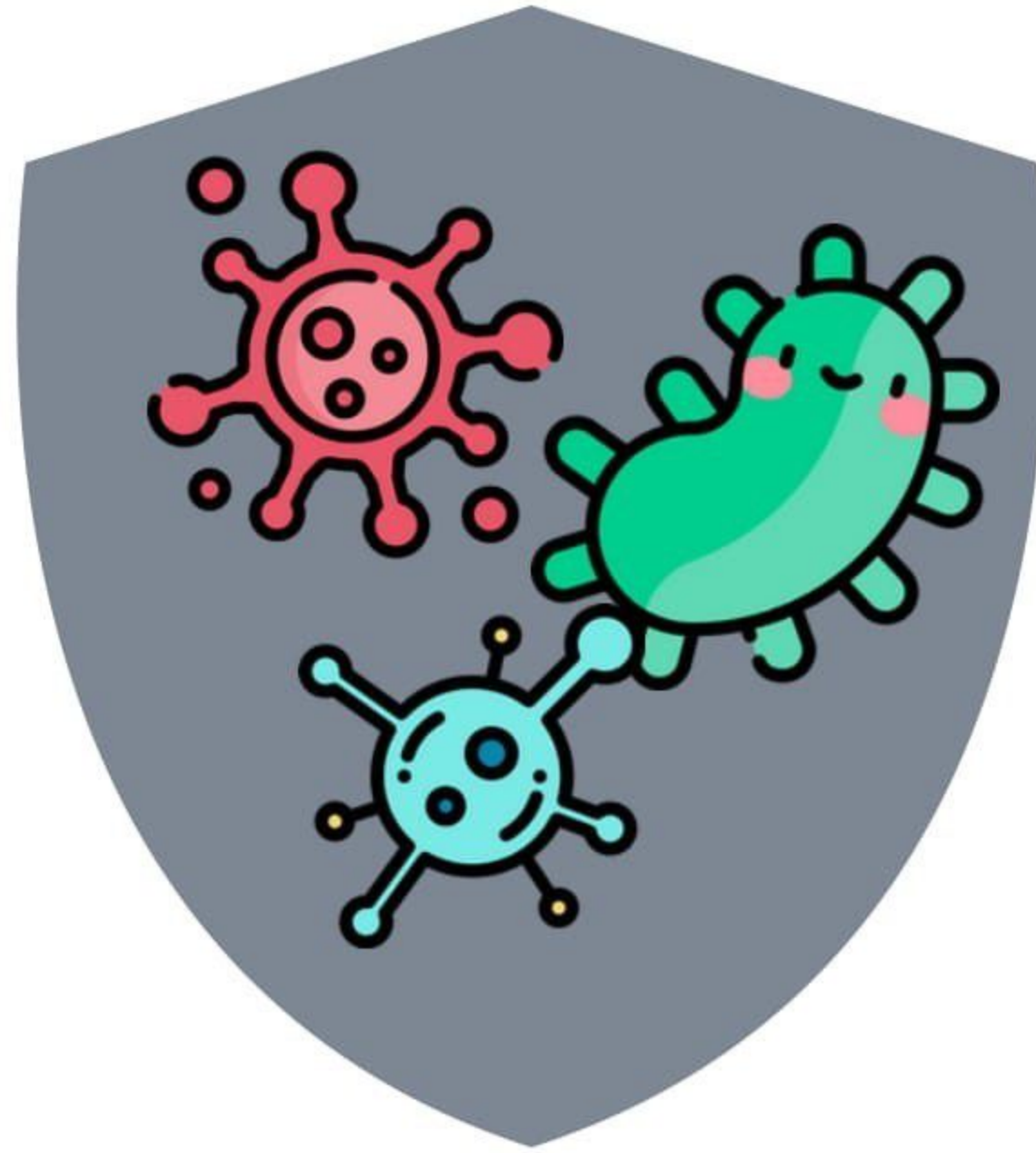


**OU AO QUEDARTE NA CASA TANTOS  
DÍAS PARA PARAR O VIRUS.**





É XENIAL QUE POIDADES SAÍR XA DA CASA,  
PERO É IMPORTANTE QUE SIGAMOS UNHAS  
NORMAS PARA PROTEXERNOS DO VIRUS.



QUEREDES QUE VOS  
EXPLIQUE COMO  
PODEDES SAÍR BEN  
PROTEXIDOS E  
PROTEXIDAS?



Adaptación da guía orixinal de Carmen  
Esteban @mipsicologainfantil



# 1. SAÍR UNHA HORA AO DÍA.

PARA QUE NON SE VOS PASE O TEMPO,  
UNHA PERSOA ADULTA PORÁ UNHA  
ALARMA QUE VOS AVISARÁ CANDO VOS  
TOCA VOLVER Á CASA.





## 2. MANTENTE CERCA DA PERSOA ADULTA QUE TE ACOMPAÑE.



**SAIRÁS CUNHA PERSOA ADULTA COA  
QUE VIVAS.  
É IMPORTANTE QUE, CANDO SAIAS, ESTEAS  
SEMPRE PRETO DESA PERSOA.**



### 3. MANTÉN DISTANCIA CON OUTRAS PERSOAS.



**SE VES OUTRAS NENAS E NENOS, PODERÁS DICIRLLES "OLA" DE LONXE, PERO AÍNDA NON PODERÁS ACHEGARTE.**

**XA QUEDA MENOS PARA XOGAR TODAS E TODOS XUNTOS!**

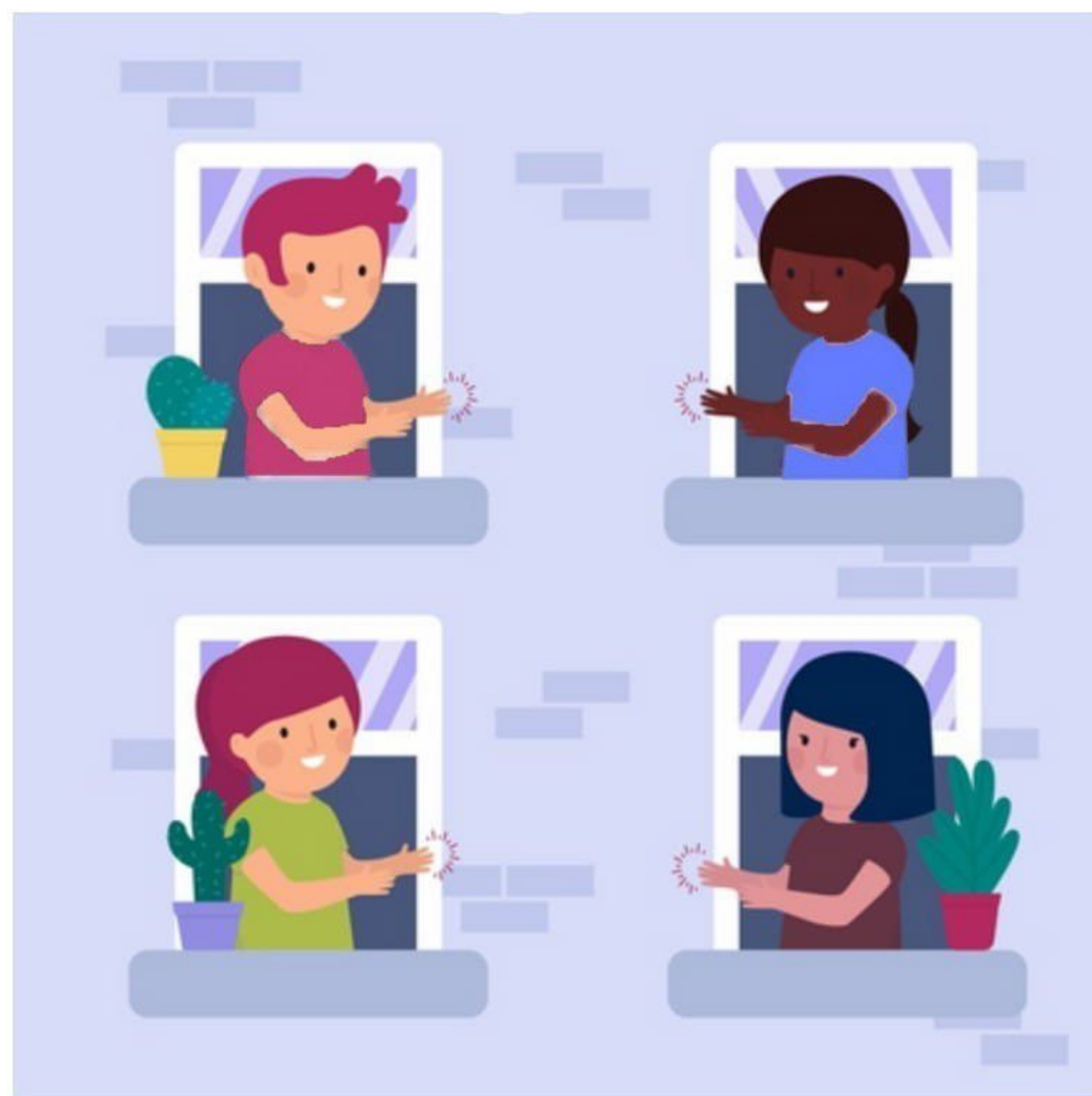


# 4. EMPREGA MÁSCARA.



SE TES MÁSCARA NA CASA, PONA.

SERÁS COMA O PERSOAL SANITARIO AO QUE  
APLAUDIMOS ÁS 20.00H.





# 5. COMO SERÁN AS SAÍDAS?

PODERÁS LEVAR OS TEUS XOGUETES  
PREFERIDOS, IR EN BICI OU EN PATÍN.



AÍNDA QUE NON PODEREMOS XOGAR NO  
PARQUE DE MOMENTO.





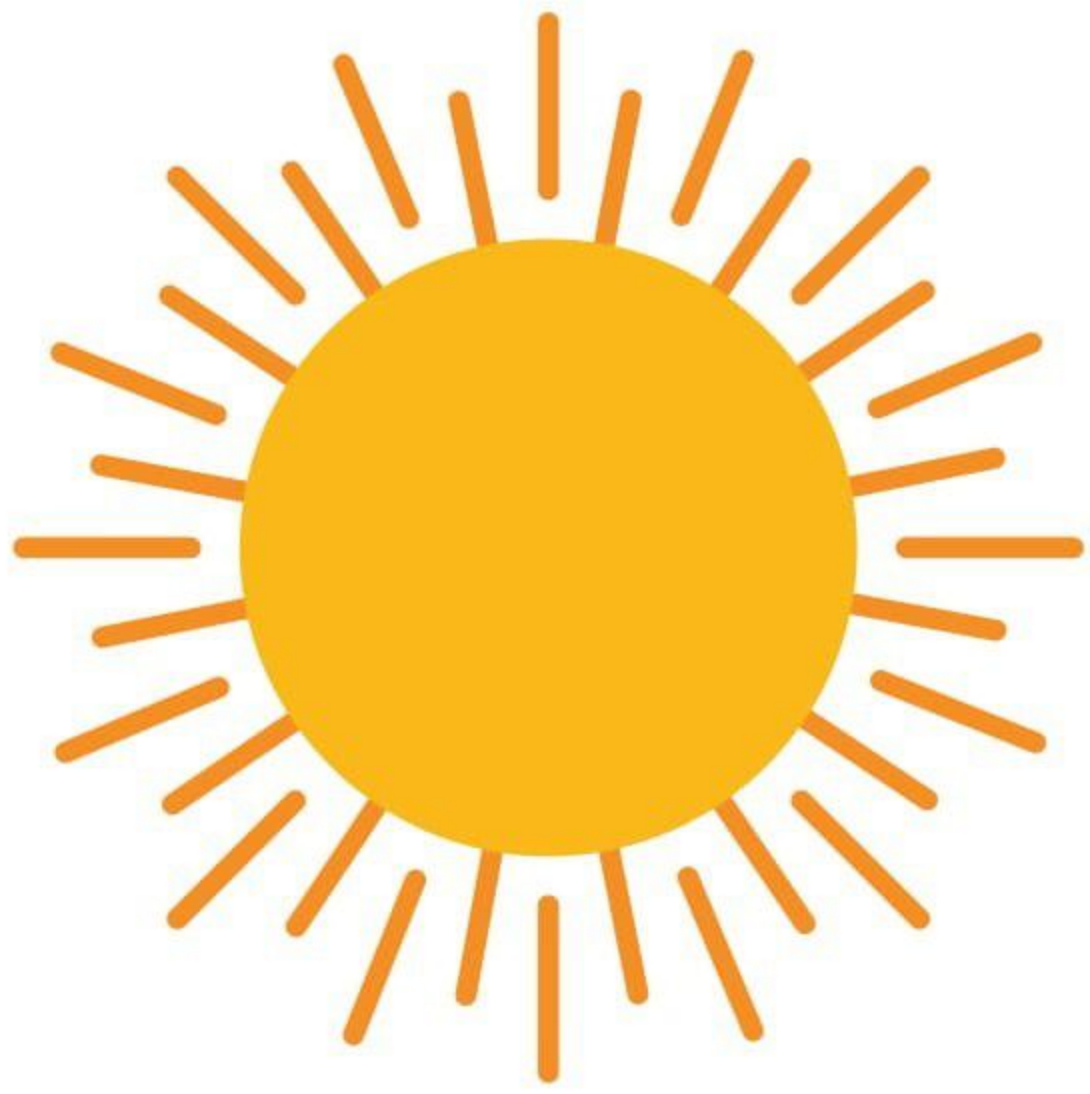
# 6. LAVA AS MANS.

AO CHEGAR Á CASA LEMBRA QUE O PRIMEIRO QUE DEBES FACER É:

LAVAR AS MANS TAN BEN COMO SABES!







**MOITO ÁNIMO!  
LEMBRADE QUE  
UN DÍA MÁIS É  
UN DÍA  
MENOS!**

