

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

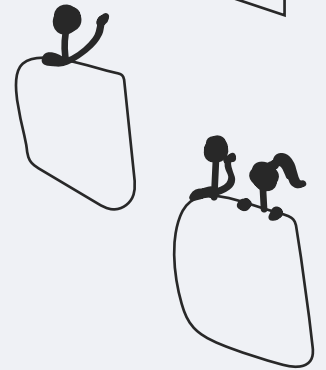
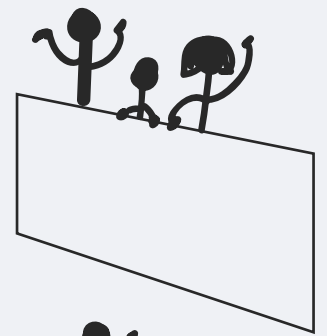
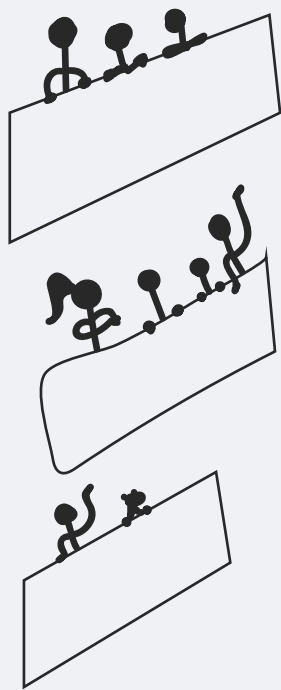


No por el miedo a contagiarnos

SINO PARA PROTEGER  
A PERSONAS DE  
SALUD MÁS FRÁGIL  
COMO NUESTROS

**ABUELOS**





TE PROPONGO  
UNA MISIÓN MEJOR

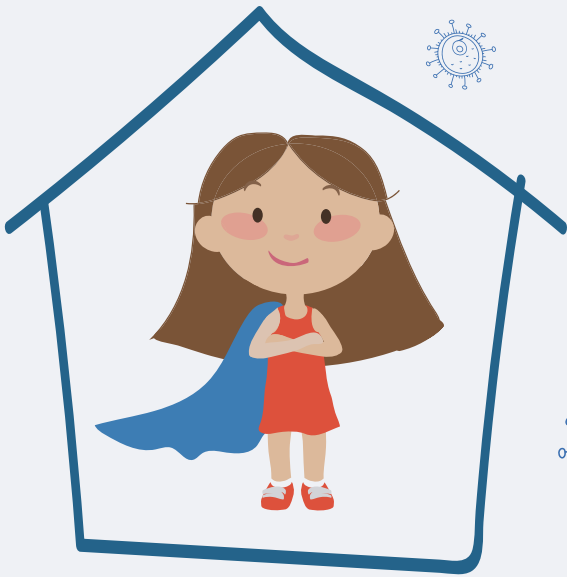
QUEDATE EN CASA, EN EL SALÓN

O EN LA HABITACIÓN

LO MÁS CERCA DE LA CALLE

ASOMARTE AL BALCÓN

¡QUÉ A VECES HAY FIESTÓN!



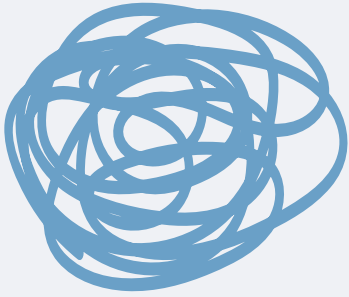
QUEDARTE EN CASA ES UN  
ACTO HEROICO



CON EL QUE  
SALVARÁS  
MUCHAS VIDAS



Pero a veces me siento:



INQUIET@



ENFADAD@

y sobre todo  
muy muy



ABURRID@



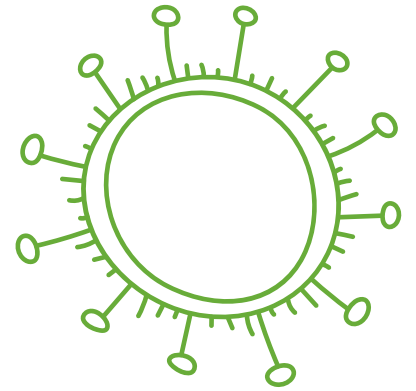
# y tú ¿cómo te sientes?

Píntale al virus la cara de las emociones que sientas

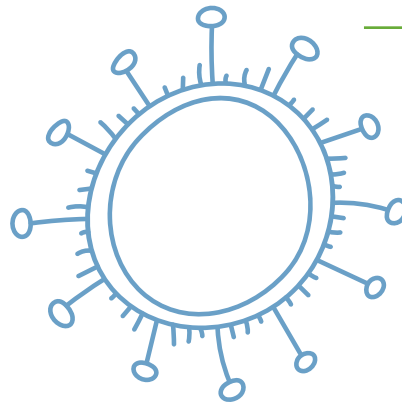


Enfada@

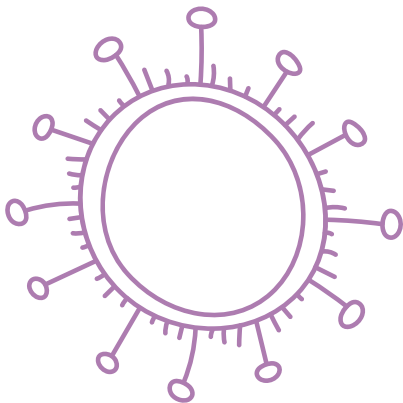
---



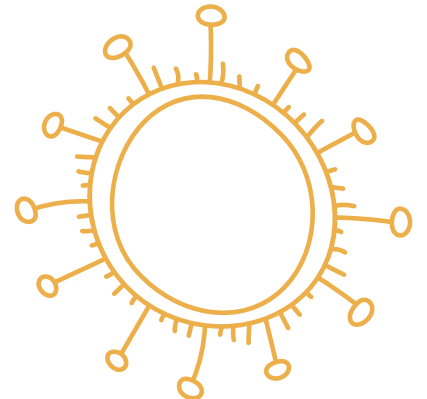
---



---



---



---



¿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?



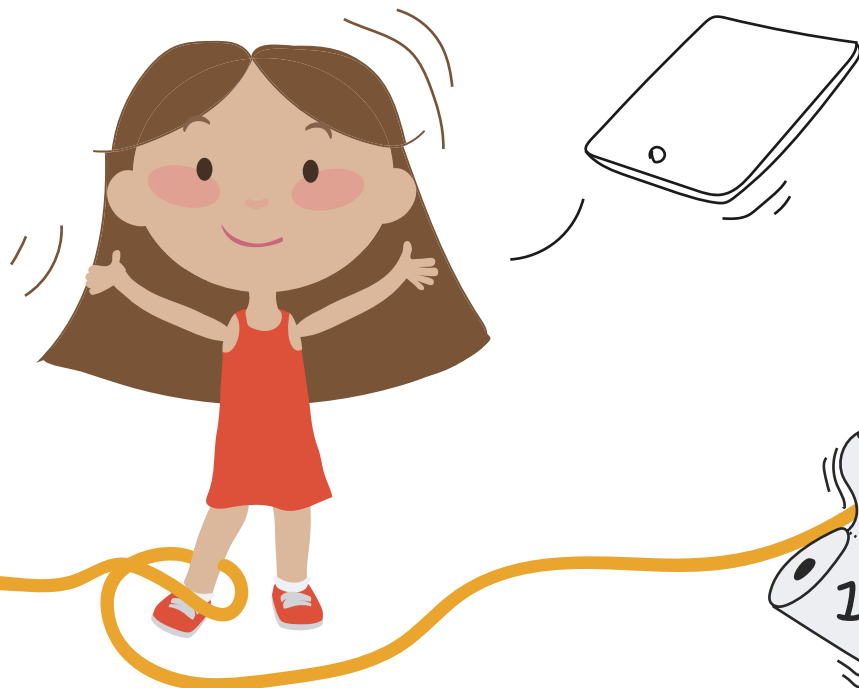
SE ENCARGA DE  
DESPERTAR TU IMAGINACIÓN



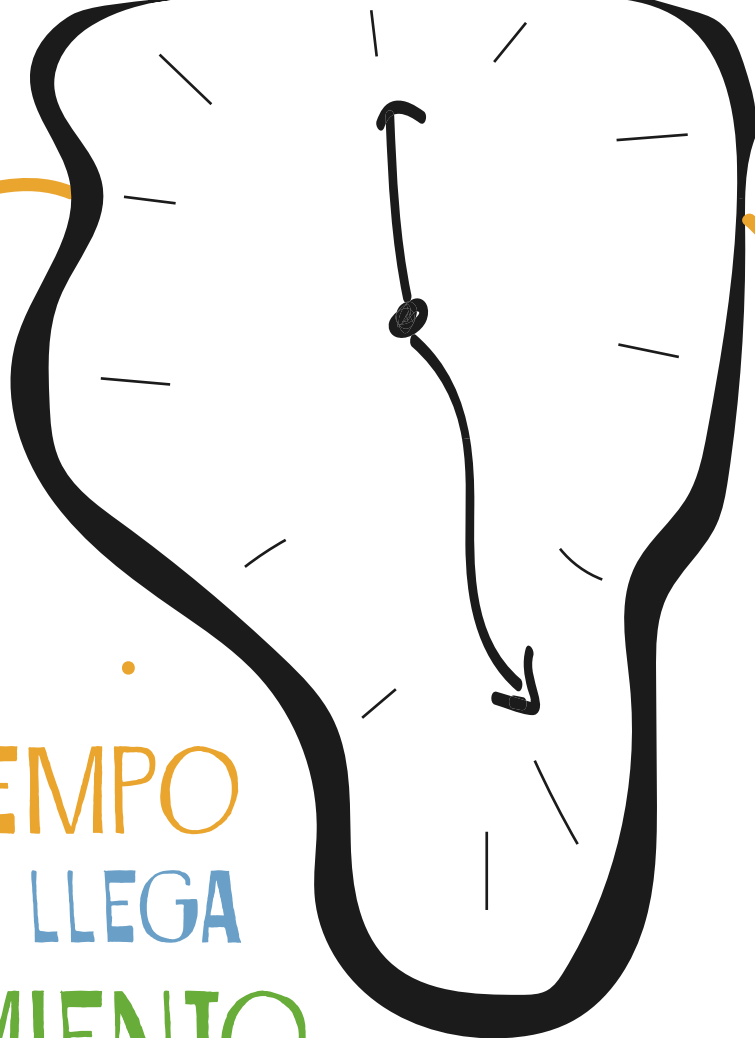
!!! Pero no se me ocurre nada!!!

# 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

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dashed lines for writing.

Pista



...Y SI TE SIGUES ABURRIENDO  
NO SALGAS CORRIENDO  
ABURRETEEE 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.

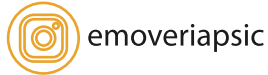
**Beatriz Canseco de la Rosa. Col-M29074**

[b.cansecodelarosa@gmail.com](mailto:b.cansecodelarosa@gmail.com)

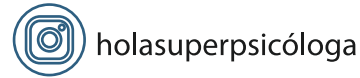
**Natalia Manchón Muñoz.. Col-M28000**

[emoveriapsicologos@gmail.com](mailto:emoveriapsicologos@gmail.com)

 **693 45 44 00**



SUPERPSICÓLOGA<sup>©</sup>



*ELENA EN CUARENTENA*

*Diseño y maquetación: Natalia Manchón*

*© Copyright del texto: Natalia Manchón, Beatriz Canseco*

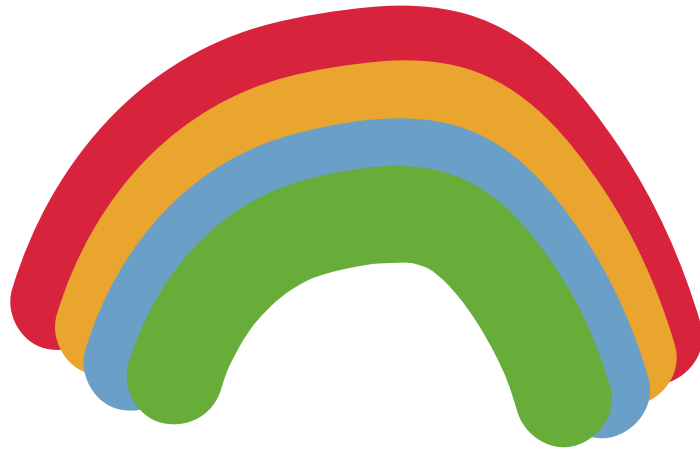
*© Copyright de las ilustraciones: Natalia Manchón*

*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*



TUDO VA  
A SALIR  
BIEN