



Rincón de Psicología

EL PEQUEÑO CUADERNO DE VERANO

Juegos para verano de autoestima, emociones, comunicacion y nutricion.



NOMBRE Y APELLIDOS



.....



psicologia@ibwellness.es



744 63 64 62

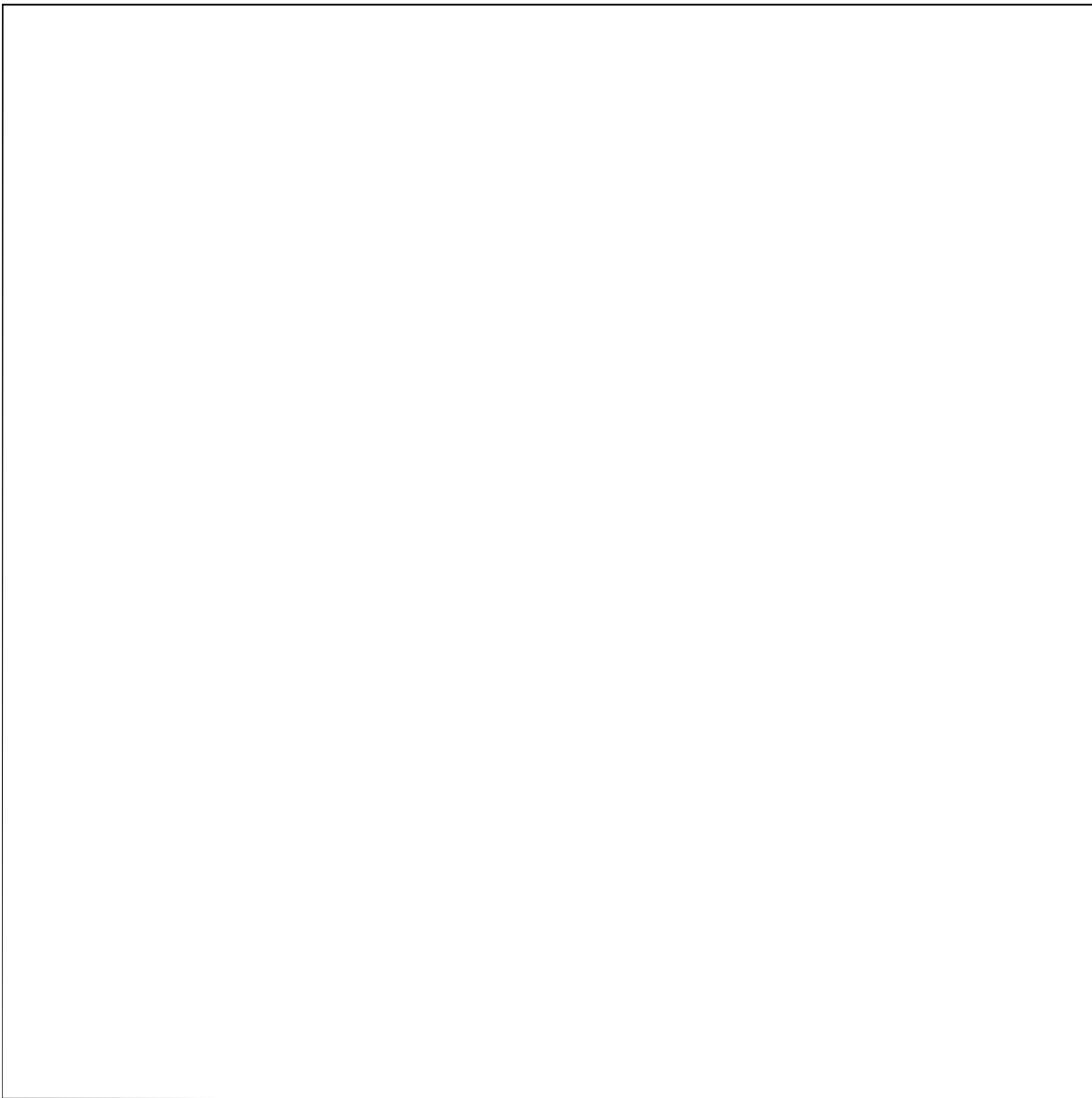
ibwellness.es



ACTIVIDAD 1

RETRATO: ¿CÓMO TE DIBUJAS?

Haz un dibujo sobre cómo te ves a tí mismo, te puedes inspirar en colores, personajes o animales ¡Activa tu imaginación!



ACTIVIDAD 2

PSICOEDUCACIÓN COMUNICACIÓN

A la hora de comunicarnos podemos encontrarnos en 3 situaciones:

- **Rojo:** Muy activos o enfadados.
- **Amarillo:** Sigo notándome un poco enfadado, pero puedo controlarme.
- **Verde:** Tranquilos.

A continuación, une cada color del semáforo con el dibujo que más le represente:



ACTIVIDAD 3

ECO DE PALABRAS: RECONOCIENDO MENSAJES POSITIVOS

Colorea de verde aquellos mensajes que en algún momento te hayan hecho sentir bien.

“
Puedes conseguir todo lo
que quieras
”

“
¡Que guapa/o
estás!
”

“
Te creo
”

“
¡Eres muy buen
hermano/a!
”

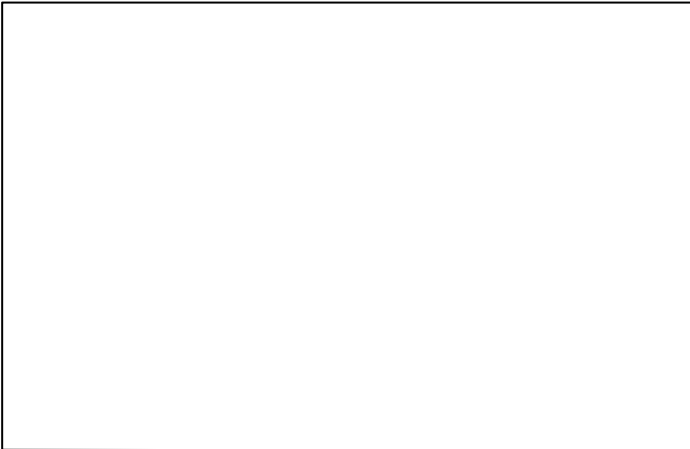
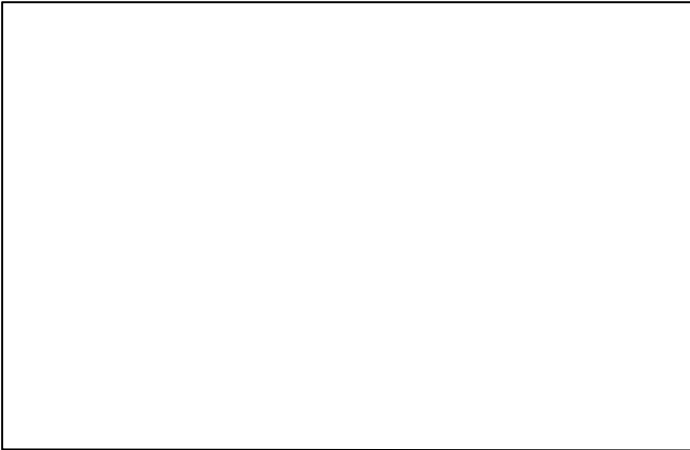
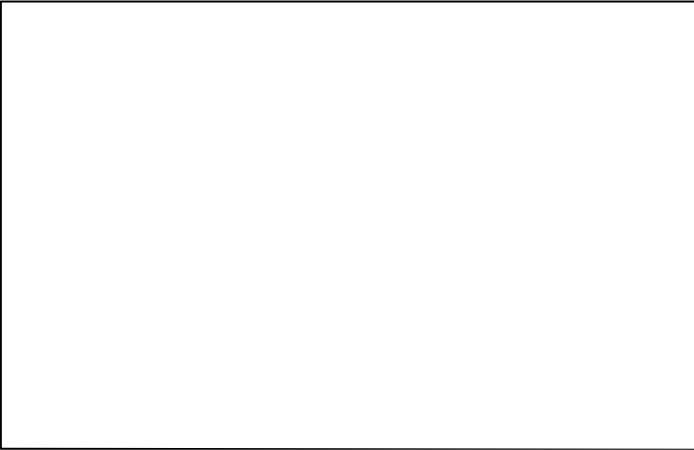
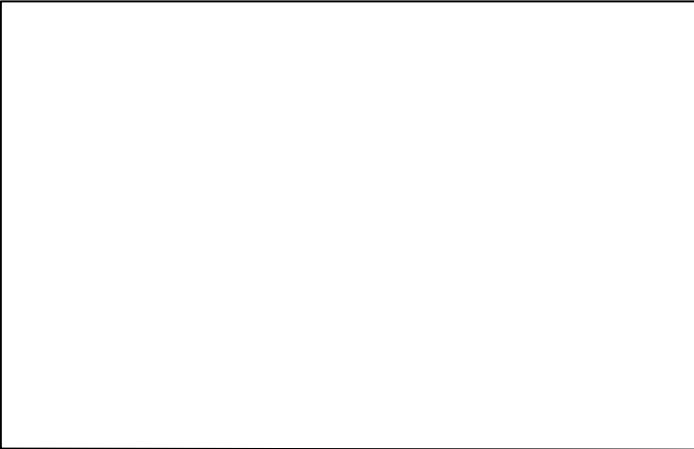
“
¡Qué bien lo has
hecho!
”

“
¡Confío en tí!
”

“
Eres buen amigo
”

“
¡Te quiero!
”

A continuación, dibuja en qué situaciones te dijeron esos mensajes y quiénes te lo dijeron:

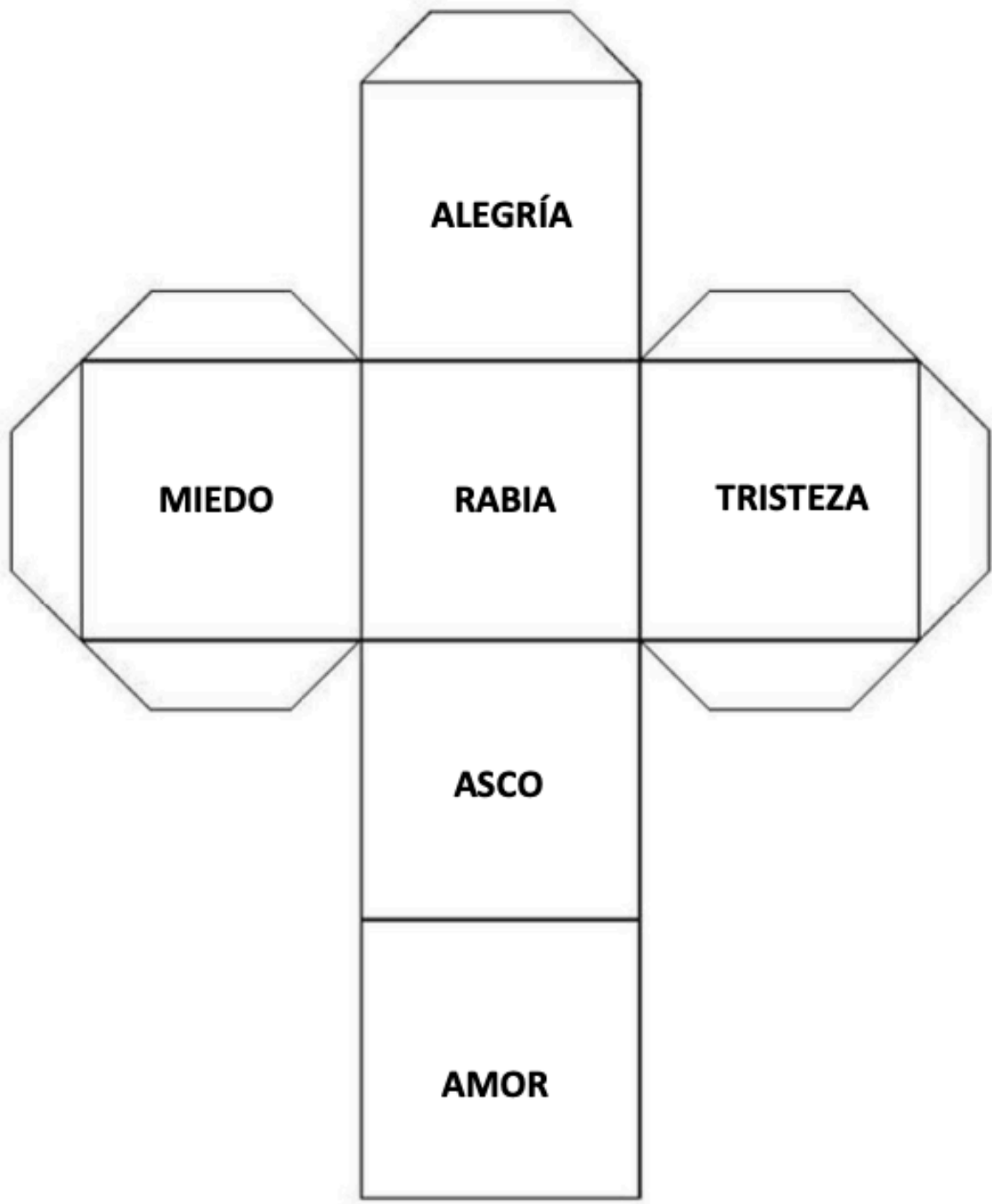


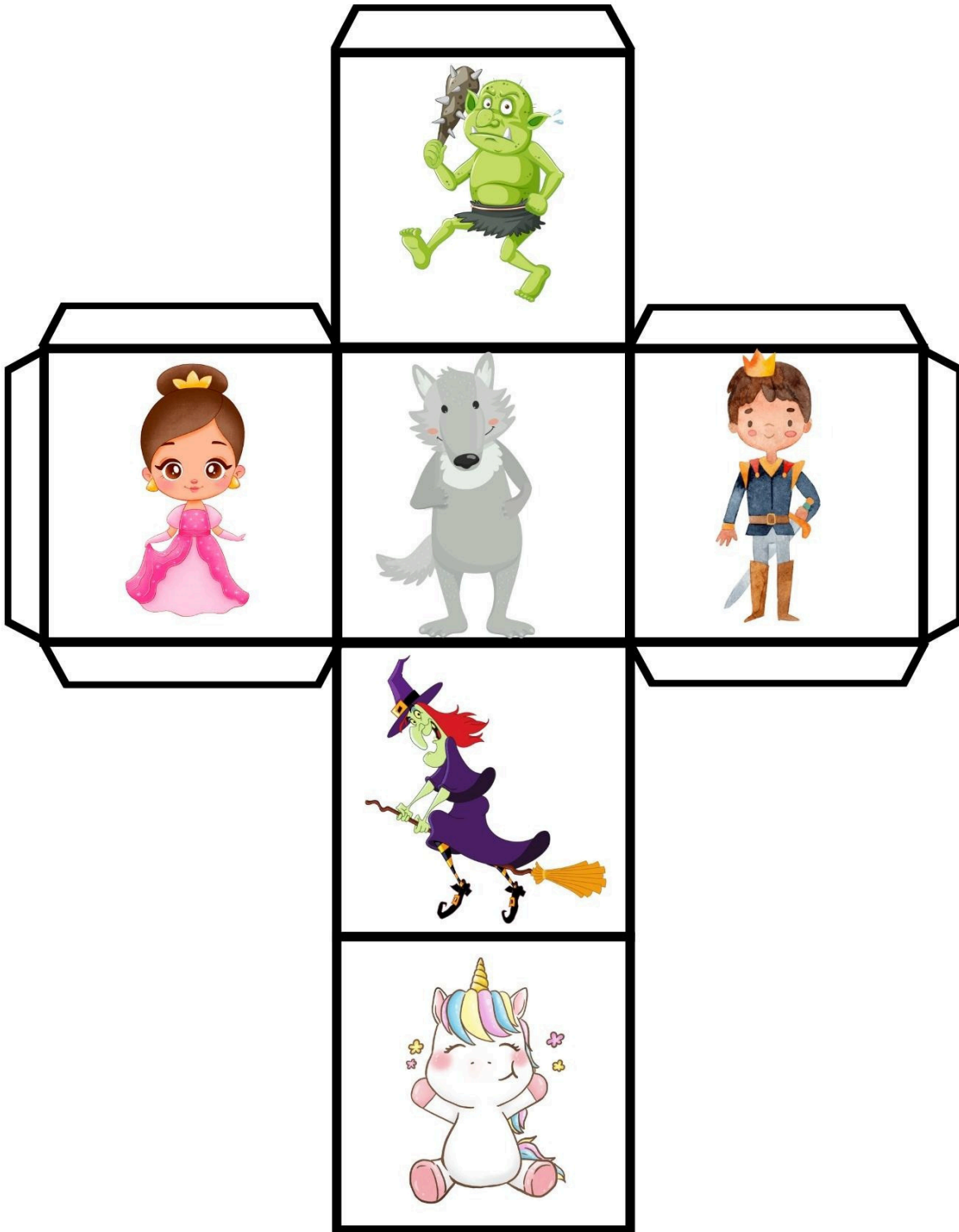
ACTIVIDAD 4

JUGLARES

Instrucciones:

1. Recorta los dados
2. Coloréalos como más te guste.
3. Tira el dado de las emociones una vez
4. Tira el dado de los personajes dos veces.
5. Con la emoción y los personajes inventaremos juntos una historia.

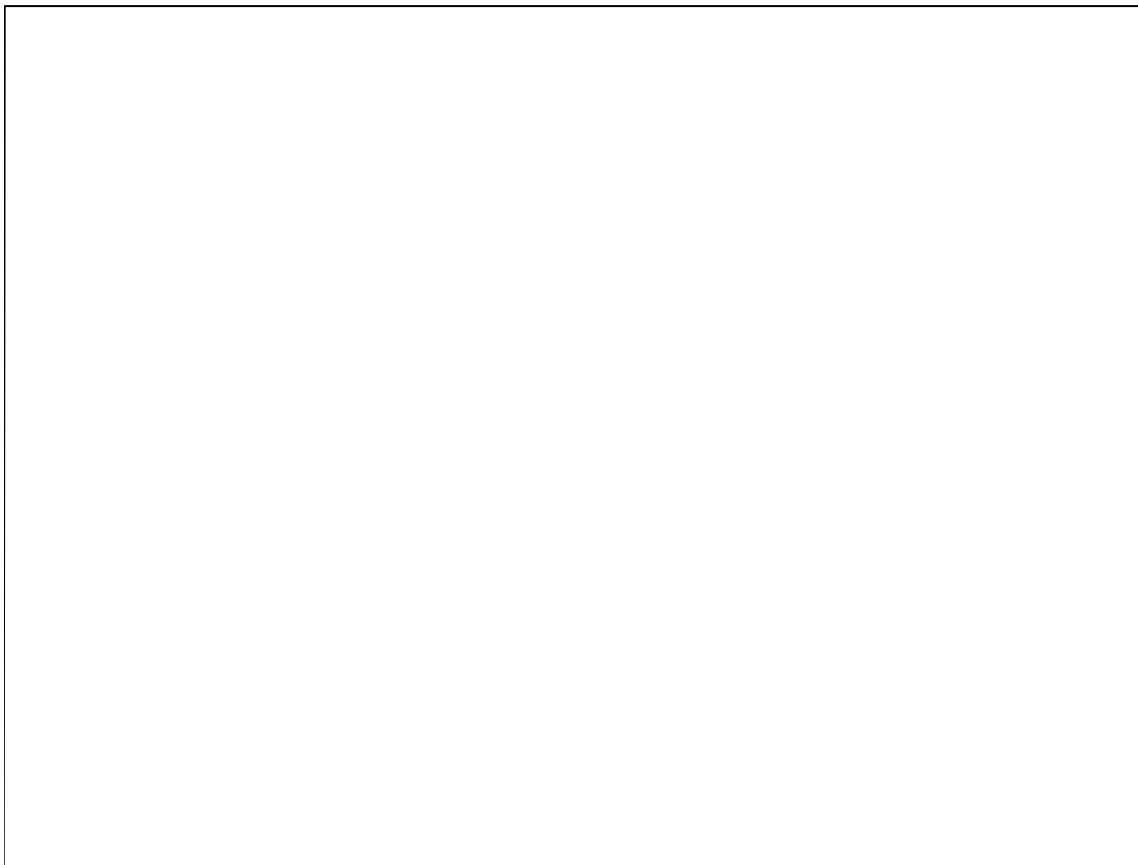


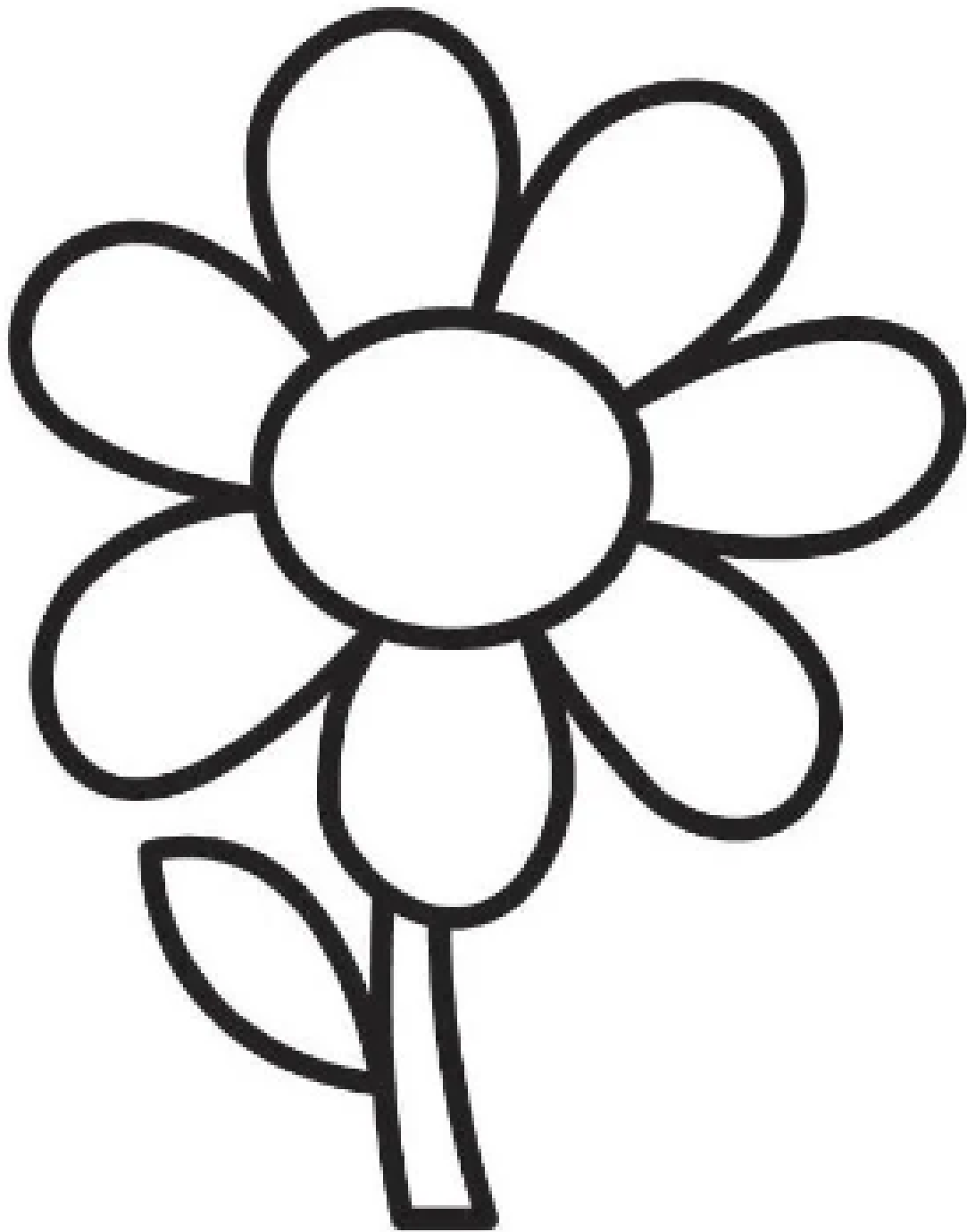


ACTIVIDAD 5

PERSONAJE

1. Dibuja a tu personaje de serie, cuento, película... favorito.
2. ¿Qué cualidades tiene ese personaje que te gustan?
3. Apunta cada cualidad en cada pétalo de la flor de la siguiente página.
4. Colorea aquellos pétalos que tienes de un color.
5. Colorea aquellos pétalos que te gustaría tener de otro color.



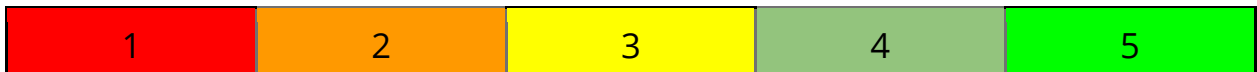


ACTIVIDAD 6

NUTRICIÓN

Responde a las siguientes preguntas, si quieres puedes hacer dibujos para responderlas.

- Comiendo me siento...
- Mi comida favorita...
- Qué como en un día
- Me gustaría aprender a cocinar...
- ¿Con qué compañeros sueles comer?
- ¿Cuántas comidas al día haces?



- Cuando estoy triste como....

Menos	Más	Igual
-------	-----	-------

- Cuando estoy contento como

Menos	Más	Igual
-------	-----	-------



Rincón de Psicología



psicologia@ibwellness.es



744 63 64 62