

INICIO LA ESCUELA DE UNA FORMA DIFERENTE



CUADERNO PARA ESTUDIANTES

Elaborado por:

Dra. Natalie Colón Resto, Psicóloga Clínica

Facebook: @DraNatalieColonResto

Facebook: @PDGB5PR

Pre-
escolar



Dra. Natalie Colón Resto
Psicóloga Clínica



United Way
de Puerto Rico

SOBRE LA AUTORA



La Doctora Natalie Colón Resto, es psicóloga clínica egresada de la Universidad Carlos Albizu de Puerto Rico. Realizó su disertación doctoral en un diseño de programa para intervención psicosocial en adultos de alto funcionamiento con autismo. Es autora del libro “Manejo de la vida adulta con Autismo; Manual para profesionales. Ha demostrado su compromiso con el bienestar emocional en niños y jóvenes adultos con diferentes diagnósticos del desarrollo neurológico.

Posee una certificación en violencia doméstica de la Universidad Carlos Albizu y una certificación en intercesoría para agresión sexual. Ha diseñado dos programas para intervención psicosocial mediante artes expresivas para trabajar secuelas de violencia en niños. Además, ha brindado servicios enfocados en trauma infantil. Actualmente, se desempeña como psicóloga en el ámbito escolar bajo el Departamento de Educación.

Proyecto Puerto Rico Preschool Development Grant Birth to Five (PDG B-5)

La Administración para el Cuidado y Desarrollo Integral de la Niñez (ACUDEN) bajo el Departamento de la Familia lidera este proyecto con la finalidad de facilitar la colaboración y coordinación entre los programas de educación y cuidado mediante un sistema de entrega mixto y sostenible para preparar a los niños/as de bajos ingresos y en desventaja para la transición a la escuela primaria de las agencias educativas locales y a su vez fomentar su bienestar y desarrollo integral . PDG B-5 busca promover un sistema estatal de integración de servicios que esté disponible, sea accesible y de alta calidad mientras se abordan los aspectos físicos, sociales, emocionales, cognitivos y de comportamiento de los niños de 0 a 5 años y sus familias en Puerto Rico.

Staff:

Yanitza Alicea , LMSW- Directora de PDG B-5

Emmanuel Á. Berríos, MSW- Coordinador de PDG B-5

Una colaboración para:



INICIO LA ESCUELA DE UNA FORMA DIFERENTE

Durante este año que llevas en casa seguramente has aprendido muchas cosas de una manera distinta. Ahora inicia una nueva etapa con el comienzo de las clases presenciales y queremos acompañarte en el proceso. Es normal que en los primeros días te sientas extraño, confundido y experimentes emociones como miedo o tristeza. Poco a poco te acostumbrarás a la rutina de la escuela y es importante que hables con tus padres o familiares de cómo te sientes. Al llegar a la escuela existirán algunas reglas para la seguridad de todos. En el cuaderno, te presentamos algunas de ellas.

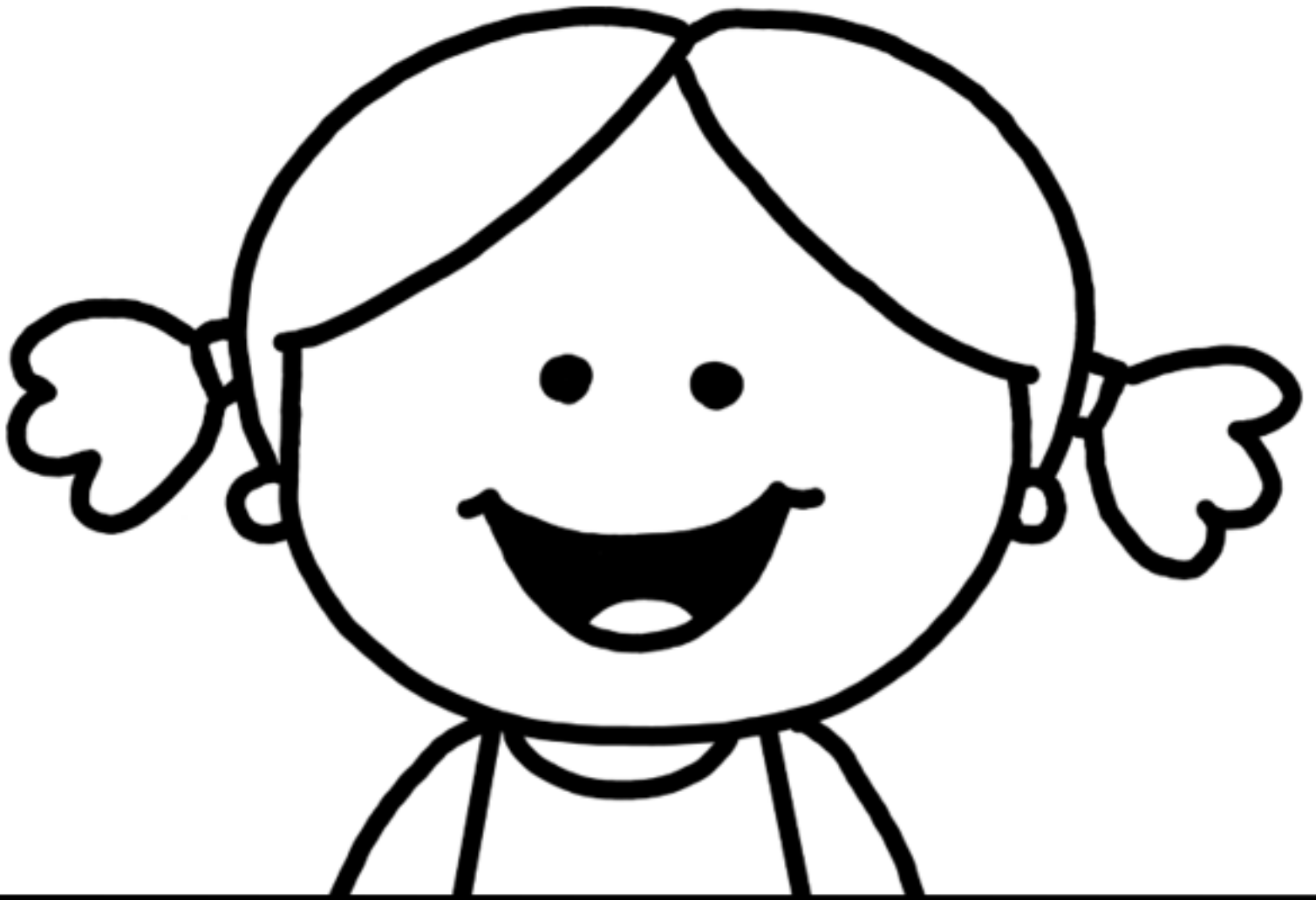
Dra. Natalie Colón Resto, Psicóloga Clínica

¿QUIÉN ESTÁ DEBAJO DE LA MASCARILLA?

Instrucciones

1. Colorea y recorta la mascarilla.
2. Dobla la mitad inferior del papel para cubrir únicamente la boca.
3. Pega la mascarilla en la parte posterior del papel, para que parezca que el niño/a lleva puesta la mascarilla.
4. Con la ayuda de algún adulto escribe tu información en cada sección.





Todo **SOBRE MÍ**

NOMBRE:

EDAD:

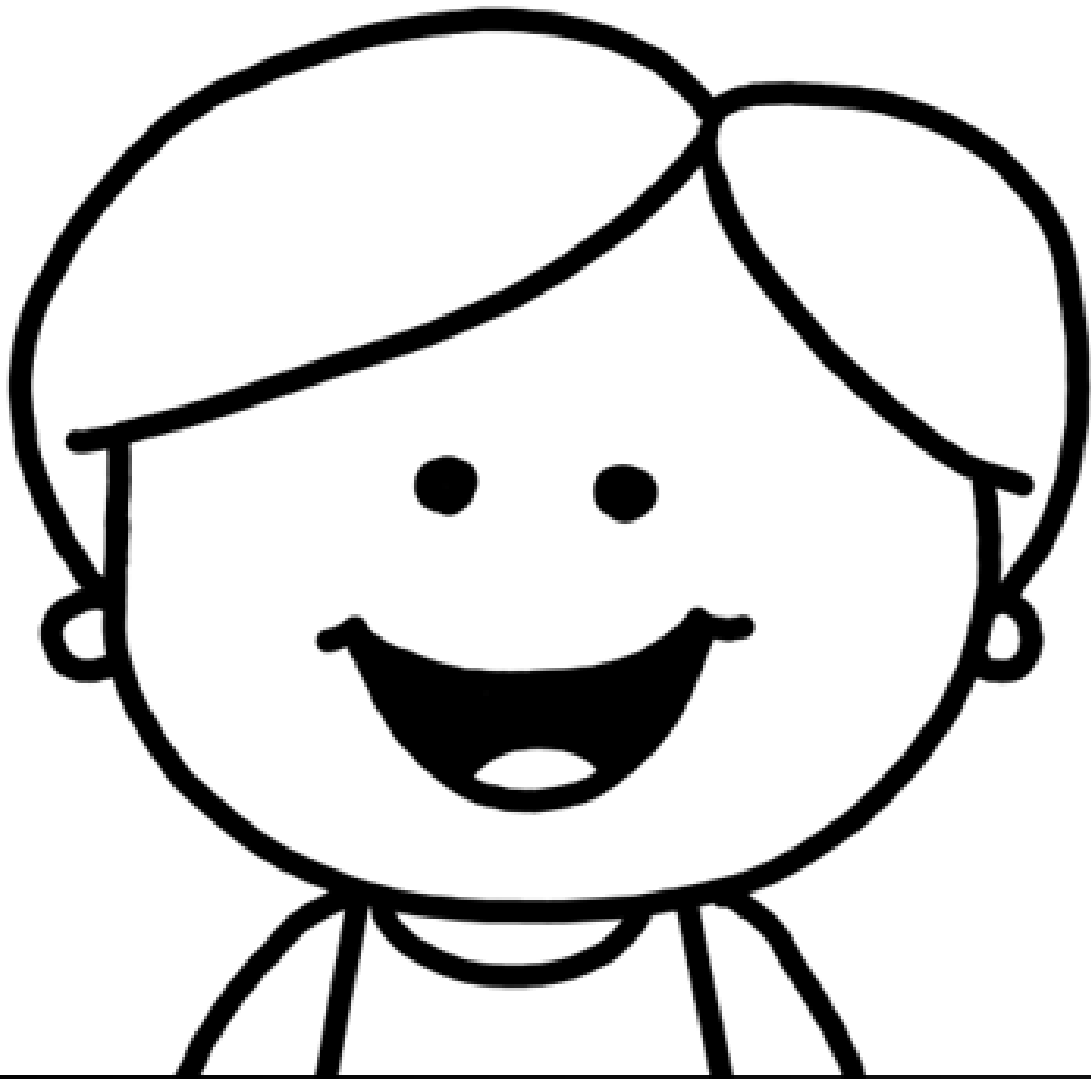
YO QUIERO A...

ALGÚN DÍA, QUIERO LLEGAR A SER...

MIS AFICIONES FAVORITAS:



COLOR FAVORITO



Todo **SOBRE MÍ**

NOMBRE:

EDAD:

YO QUIERO A...

ALGÚN DÍA, QUIERO LLEGAR A SER...

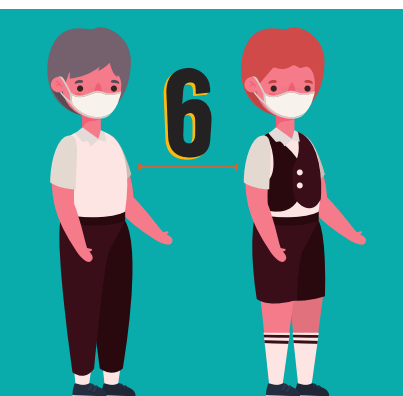
MIS AFICIONES FAVORITAS:

COLOR FAVORITO

AL LLEGAR A LA ESCUELA...



Debes utilizar tu mascarilla cubriendo boca y nariz.



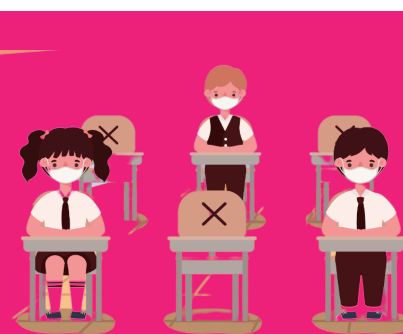
Mantener distancia en todo momento.



Te verificarán tu temperatura.



Lavar tus manos antes de entrar al salón.



Iras al salón de clase y ahí tomaras la clase hasta que tu maestra lo indique.

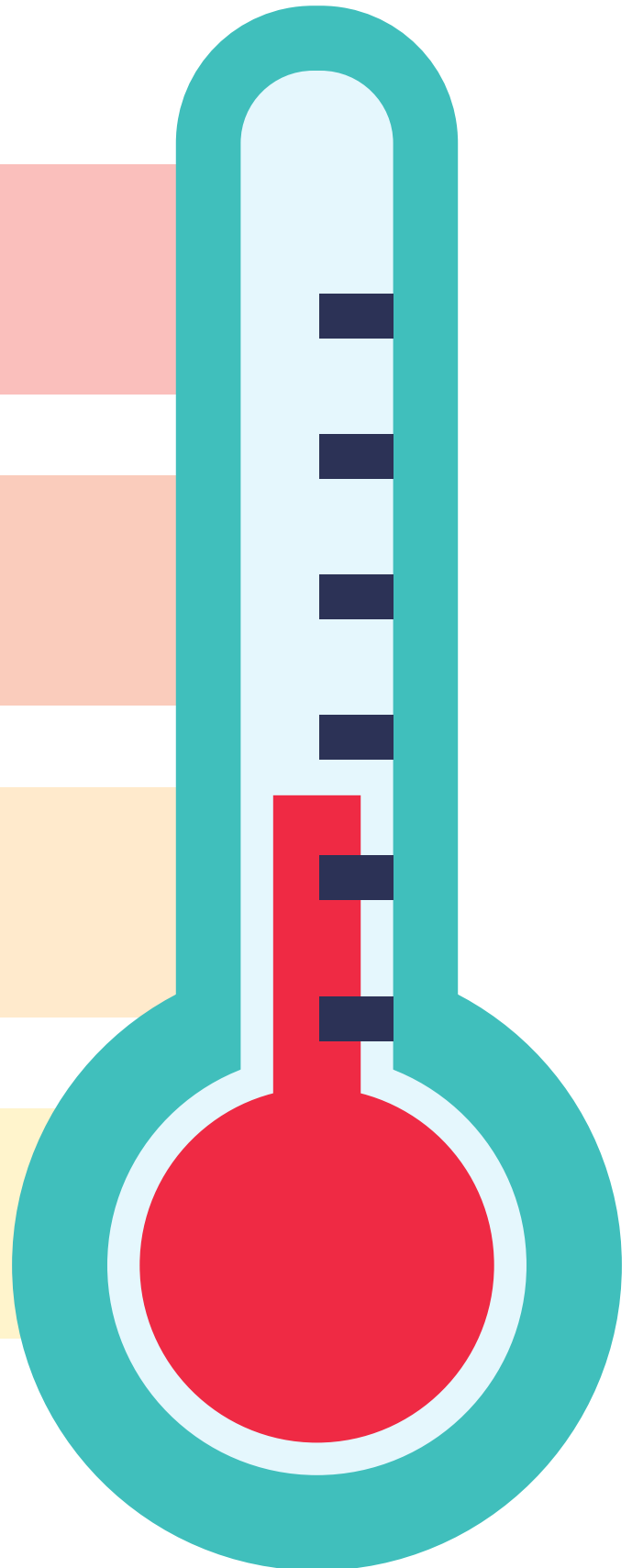
AVISA A TU MAESTRO SI DURANTE CLASE TIENES...

Fiebre

Dolor de pecho

Tos y estornudo

Dolor de cabeza



PODEMOS SALUDAR A NUESTROS AMIGOS...

El COVID ha cambiado muchas rutinas y aunque mantengamos distancia física podemos mantener una de las habilidades sociales como es el saludo. Escoge entre todos un nuevo saludo.



Símbolo del corazón



Símbolo de paz



Seña de aloha



Chocando los pies



Guiñando un ojo



Moviendo la mano

COLOREA LA CARITA DE CÓMO TE SIENTES CON EL INICIO DE CLASES



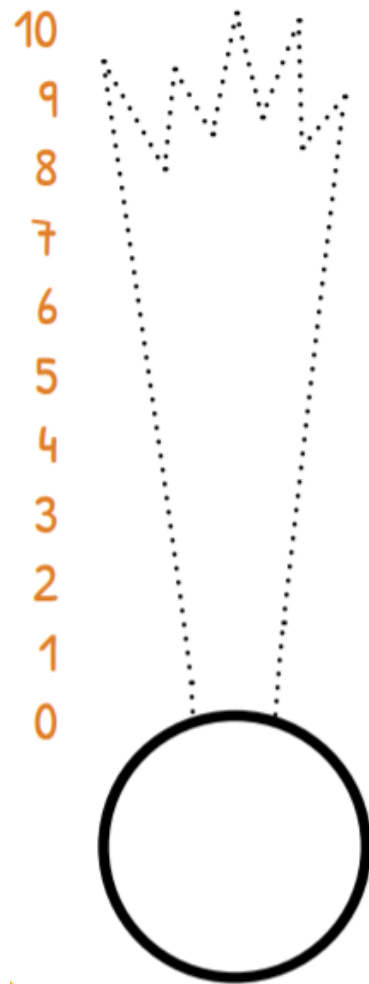
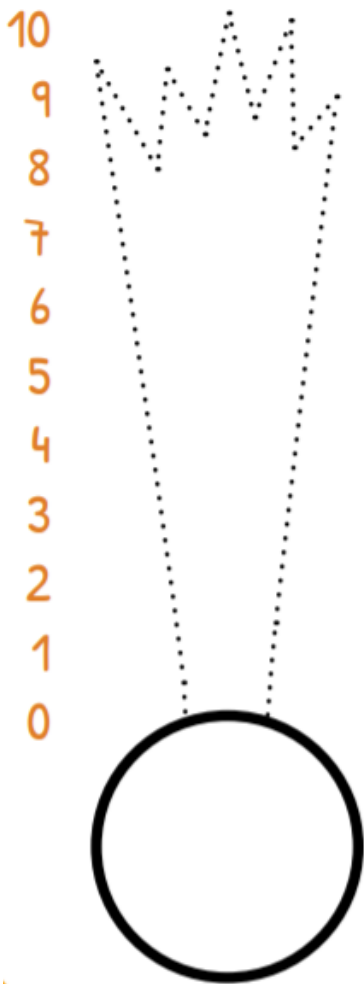
¿Por qué me siento así? _____

MIDIENDO EL GRADO DE MIS EMOCIONES

Es importante saber cómo te sientes en cada situación y en qué grado (cuán intenso). Por eso te enseño una estrategia: “termómetro emocional”.

Instrucciones

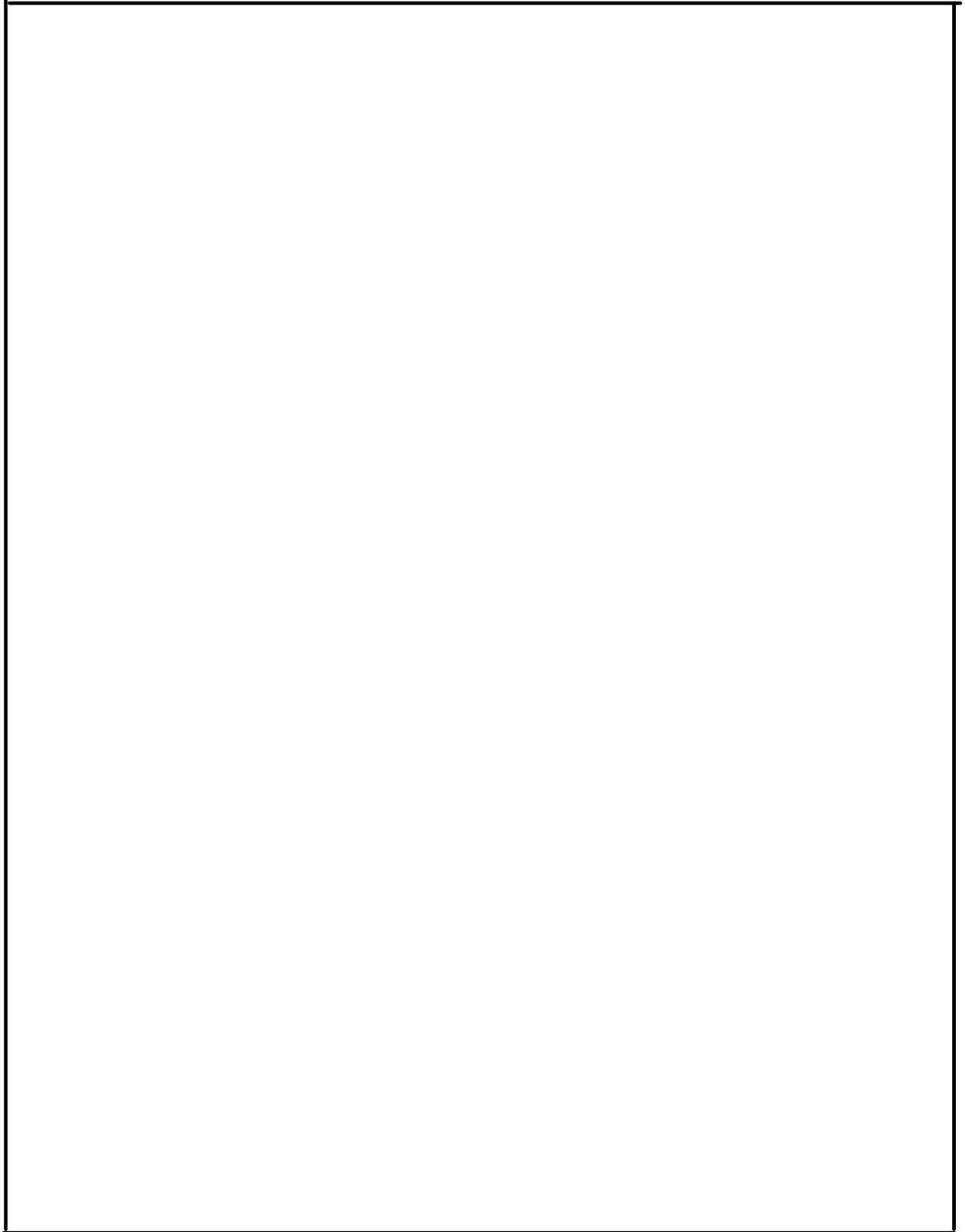
Identifica la emoción en cada situación y colorea su carita con el grado de la emoción.



Dibuja la carita de la emoción y colorea el grado de cómo te sientes cuando tus seres queridos te abrazan.

Dibuja la carita de la emoción y colorea el grado de cómo te sientes de ir a la escuela.

DIBUJA ALGO QUE TE GUSTA DEL
REGRESO A CLASES.



PERSONAL DE APOYO

Es importante que sepas que mucha gente valiente y generosa está trabajando sin descanso para mantenerte seguro.

Instrucciones

Rodea algunas de las personas a quienes puedes aclarar dudas o pedir ayuda en tu escuela.



Maestra



Director/a



Ayudante



Bombero



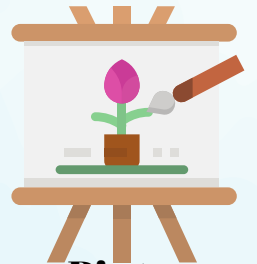
Enfermera



Capitán



Botella sensorial



Pintar



Respirar



Leer



Oler



Cantar

**ACTIVIDADES
PARA
RELAJARME**



Bailar



Contar



Caminar



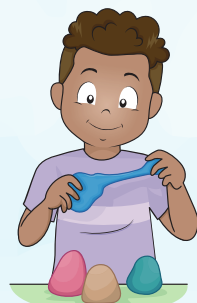
Estirarme



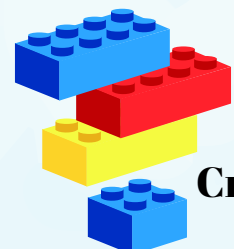
Yoga



Compartir en familia



**Moldear
plastilina**




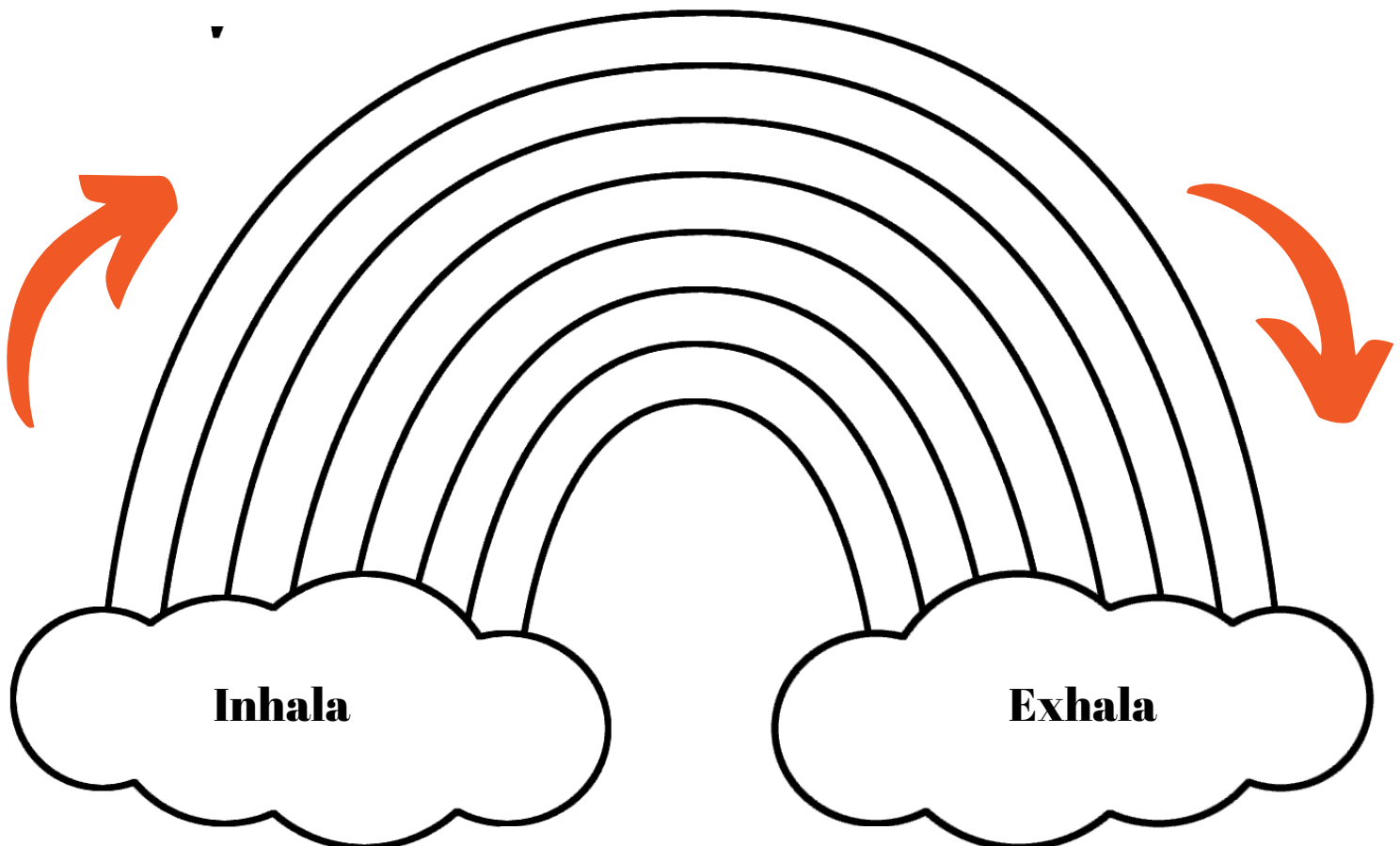
Crear

RESPIRACIÓN DEL ARCOÍRIS

Aprende a calmar tu ansiedad con esta actividad que permitirá centrarte en el presente y alcanzar la calma.

Instrucciones

1. Colorea el arcoíris. 
2. Coloca tu dedo en la parte inferior del arcoíris.
3. Inhala por la nariz y traza el arco rojo hasta llegar a la cima.
4. Cuando llegues arriba, exhala por la nariz y traza tu dedo bajando el arcoíris.
5. Repite con cada color hasta que te sientas en calma.



Atención Plena

La atención plena es una práctica para estar completamente consciente del momento. Además, ayuda a la concentración y controlar nuestras emociones.

Instrucciones

1. Realiza las siguientes acciones y anótalo en los espacios en blanco.

5 Respiraciones profundas

5

--	--	--	--	--



4 Cosas que puedas ver

4



3 Cosas que puedes escuchar

3



2 Cosas que puedes sentir

2

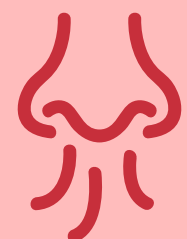
--	--



1 Cosa que puedas oler

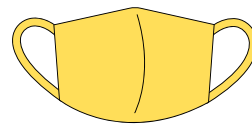
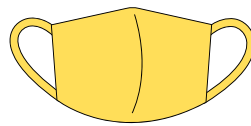
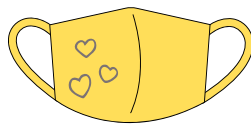
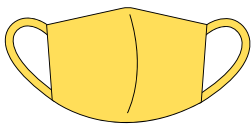
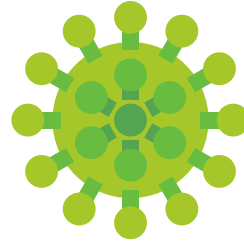
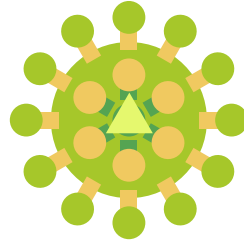
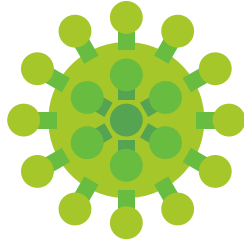
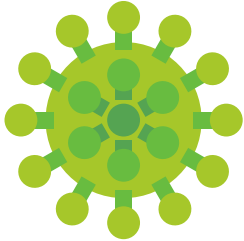
1

--

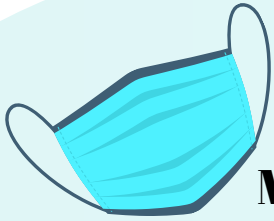


PRESTANDO ATENCIÓN A LOS DETALLES

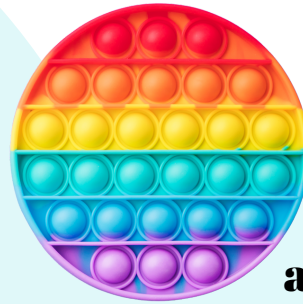
Marca con una X cuál es diferente



RECUERDA TENER EN TU MOCHILA...



Mascarillas con tu nombre



Juguete antiestrés

Botella de agua



Desinfectante de manos



Materiales escolares



"YO ME CUIDO, TÚ TE
CUIDAS, TODOS NOS
CUIDAMOS"

