

Elaborado por



TOOLTOYS

María Gallo y Cristina Llaca
Ilustrado por Paulina Suárez

tooltoys.mx



Covid-19

yyo

¿Cómo me siento?

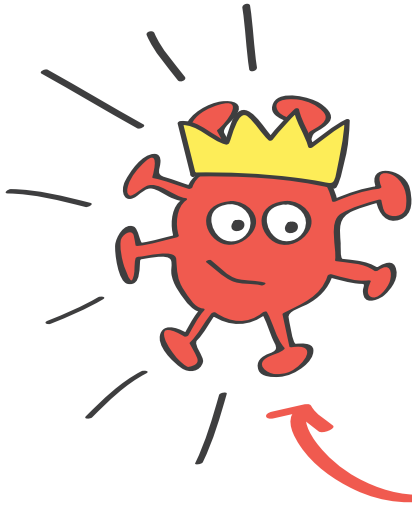
Nombre:

Fecha:

País:

* Ejemplar gratuito. Prohibida su venta *

Covid-19 / Coronavirus



¿Qué es?

Es un virus.

¿Cómo se contagia?

Principalmente por las partículas que salen al toser y estornudar. También puede contagiarse por tocar superficies contaminadas por el virus y después tocar tus ojos, nariz o boca.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son: Tos, fiebre, y dificultad para respirar.

¿Cómo prevenir el contagio?

- Lavándonos las manos con agua y jabón.
- Desinfectando objetos que pudieron haber estado en contacto con el virus.
- Manteniéndonos aislados, **ESTAR EN CASA.**

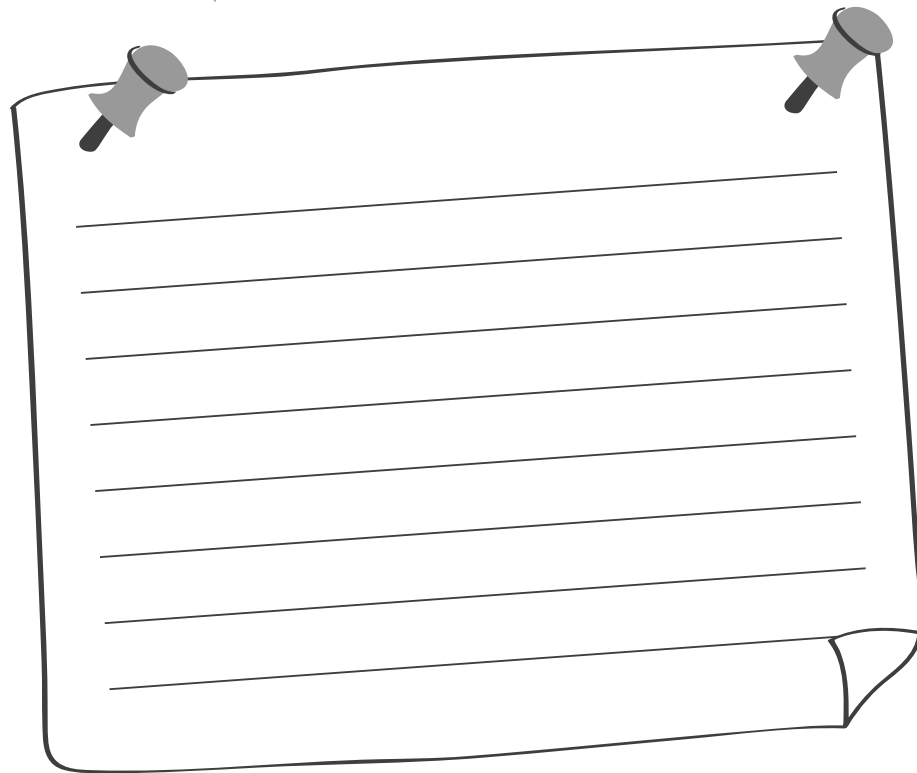
¿Por qué todo el mundo está tan preocupado?

- Muchas personas se han muerto a causa de este virus.
- Hasta el momento, no hay una vacuna.
- Hay muchas personas infectadas en muchos países.
- Al tener que **ESTAR EN CASA**, muchos tienen miedo de perder su trabajo y no tener dinero.

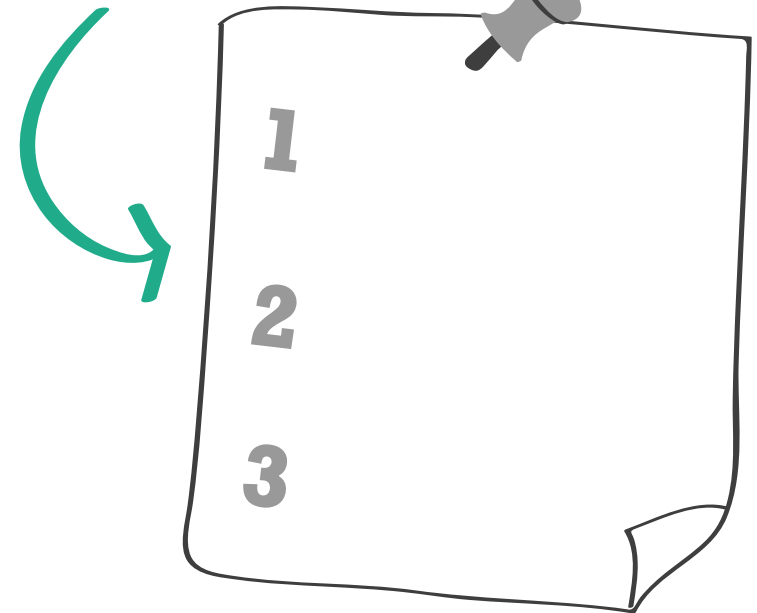
Parece que al ser humano le han puesto una pausa.

El reloj ha dejado de ser importante.

Escribe que cosas has tenido tiempo de hacer, ver, pensar, escribir, sentir, etc.



Investiga 3 consecuencias positivas para el medio ambiente.



¿Cuánto tiempo llevas en aislamiento? _____ días



Es MUY importante que sepas que...

1 Es una situación mundial



2 **NO** es tu culpa

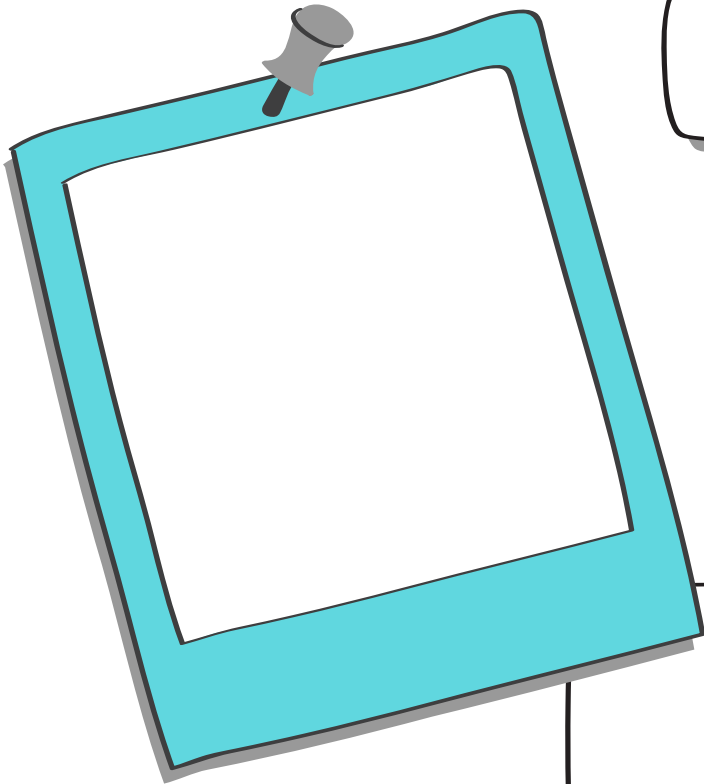
3 **NO** es un castigo

4 Lo que estamos haciendo, quedarnos en casa, es muy importante. **¡GRACIAS!**



5 Tarde o temprano, todo esto **va a pasar**.
No es definitivo, no es para siempre.

Para que no se me olvide esta histórica vivencia... **¿Quién soy hoy?**



Tengo ____ años ____ días

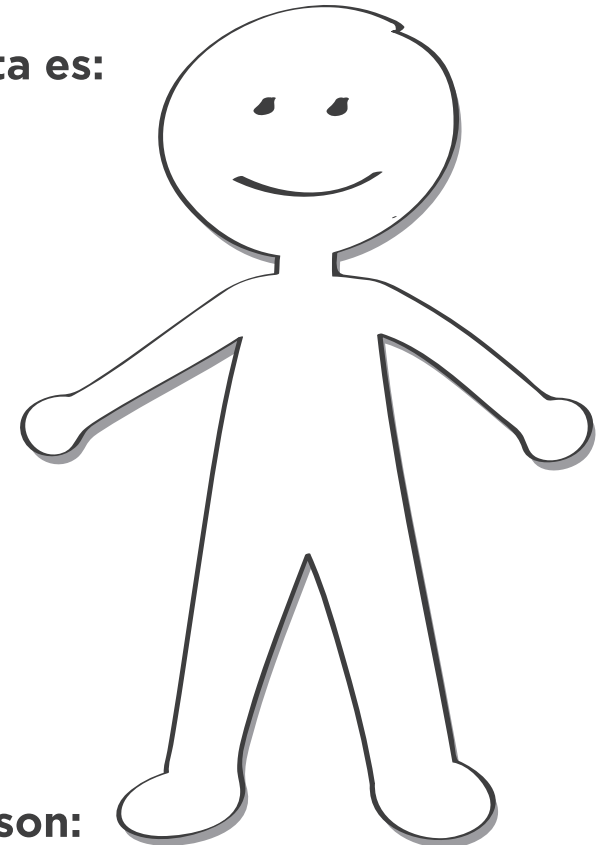
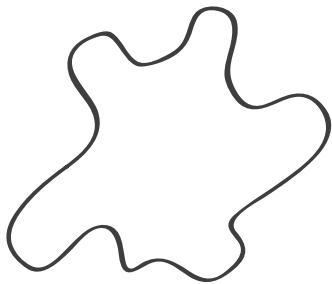
Peso ____ kg

Mido ____ cm

Mi pijama o ropa favorita es:

Mis mejores amigos son:

Mi color favorito es:



Mis zapatos favoritos son:

¿Cómo me siento?

Esta situación  provoca en mí muchas emociones.

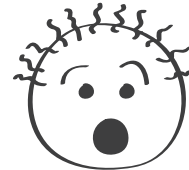
Escribe en que momentos del día o situaciones te sientes así:



Tranquilo



Triste



Con miedo



Enojado



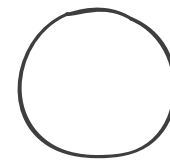
Preocupado



Feliz



Frustrado



Otro: _____

Antes y ahora

¿Qué sigue siendo igual?

- Me baño todos los días

¿Qué ha cambiado?

- No puedo salir de casa

Eventos

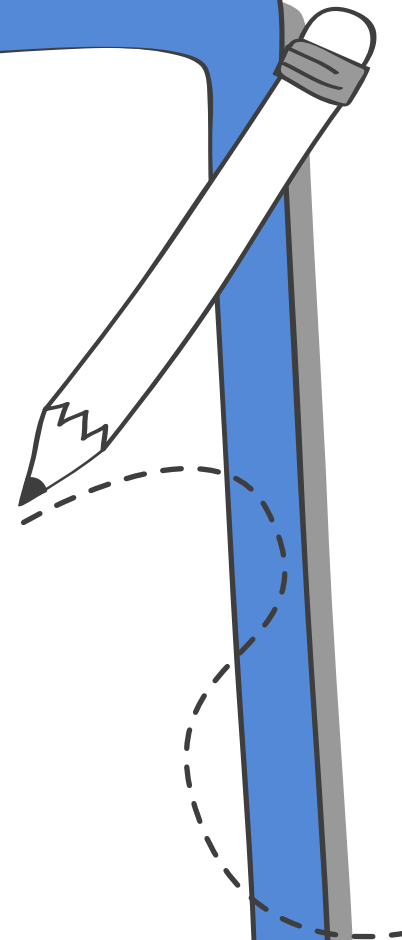
Algunos eventos o planes se tuvieron que cancelar o posponer. En especial me duele que se hayan cancelado:

Evento	Fecha	¿Quiénes iban a estar?	¿Se pudo posponer?

Aunque de forma diferente, ¡Otros eventos **SÍ** sucedieron!

Evento	Fecha	¿Quiénes estuvieron?	¿Cómo estuvo?

Pega fotos o dibuja lo que has hecho estos días en casa:



“Haz de las cosas ordinarias algo extraordinario”

¿Sí o no?

He salido a la calle

Sí ☐

No ☐

Me dejan tarea

Sí ☐

No ☐

Mamá y papá trabajan desde casa

Sí ☐

No ☐

A veces estoy harto

Sí ☐

No ☐

He aprendido cosas nuevas

Sí ☐

No ☐

Conozco a alguien que tiene Covid-19

Sí ☐

No ☐

He armado un rompecabezas

Sí ☐

No ☐

He hecho manualidades

Sí ☐

No ☐

Siento miedo cuando oigo las noticias

Sí ☐

No ☐

He leído un libro

Sí ☐

No ☐

¿Cuál?

He visto una película nueva

Sí ☐

No ☐

¿Cuál?

He visto un programa de TV
que no había visto

Sí ☐

No ☐

¿Cuál?

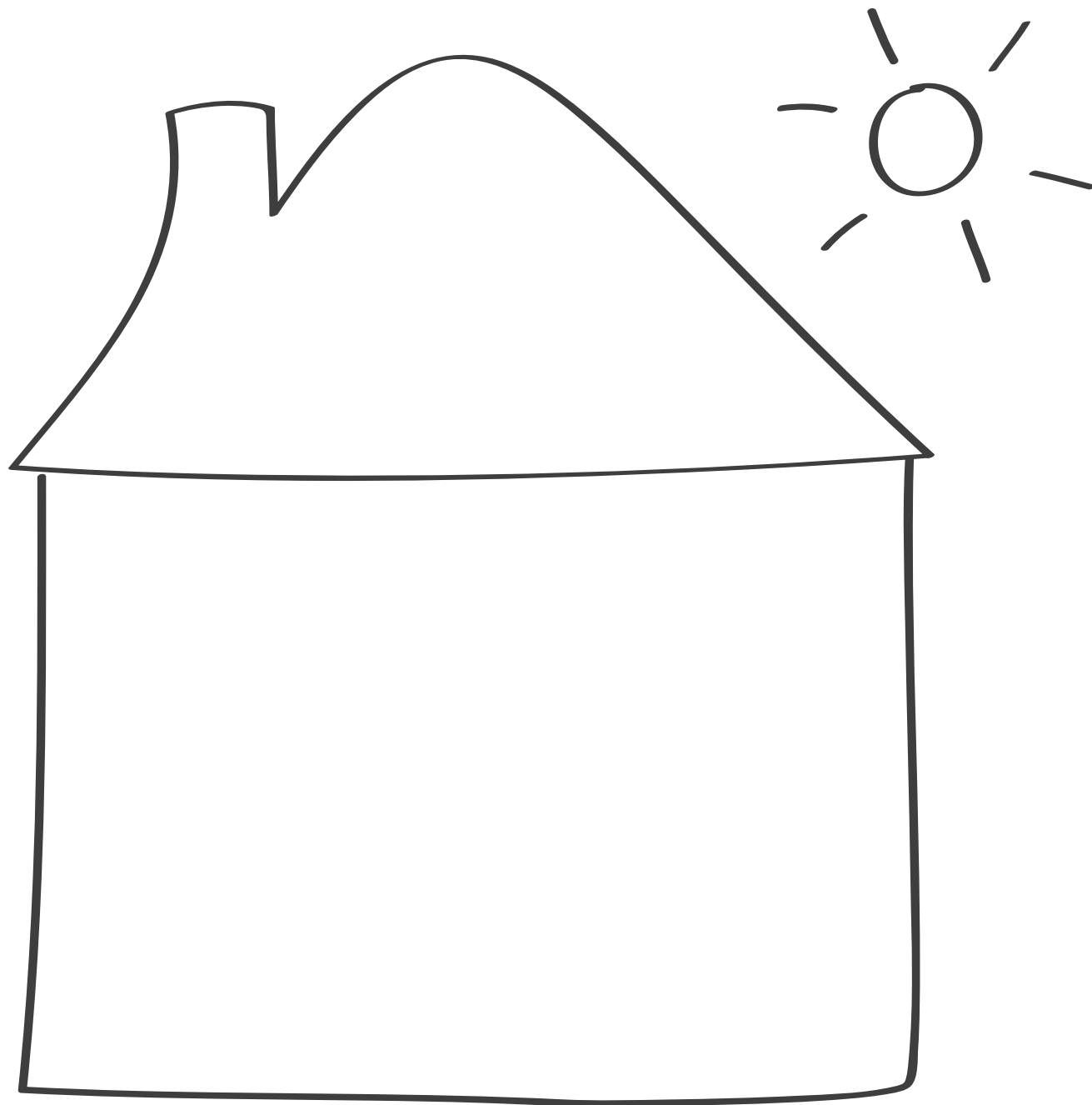
He cocinado

Sí ☐

No ☐

¿Qué?

**Nuestra casa
no es una
cárcel, es
nuestro lugar
seguro** ❤️



Dibuja tu lugar
favorito de la casa.

Escribe cada día una actividad que te guste hacer y repítela cada semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Algunas ideas: huerto, cocinar, leer, bailar, 
limpiar la casa, hacer ejercicio, pintar, lavar el coche...

Lo que MÁS me ha gustado hacer durante este tiempo es:

Respeto y tolerancia

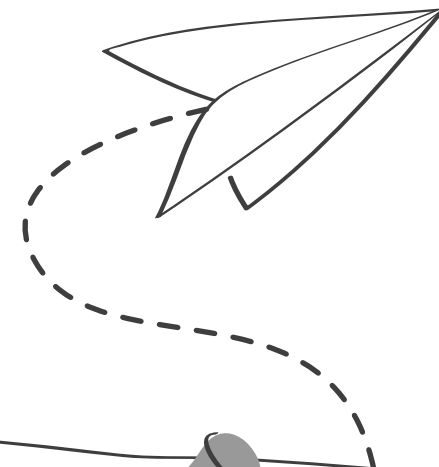
A veces necesitamos tiempo para hacer actividades solos y otras veces estar juntos conviviendo.

¿Para qué necesita tiempo a solas papá?

¿Para qué necesita tiempo a solas mamá?

¿Para qué necesito tiempo a solas?

¿Qué podemos hacer juntos?



**Para estos días
en casa, hagamos
un trato:**

Si tiras → Recoge

Si ensucias → Limpia

Si abres → Cierra

Si sacas → Guarda

¡Juntos es más fácil!

Entrevista

Entrevista a una persona con la que vives.

Nombre del entrevistado:

¿Qué ha sido lo más difícil de esta experiencia?

3 aprendizajes:

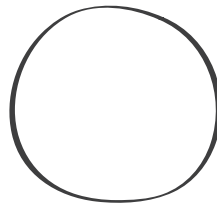
¿A dónde irías si pudieras salir?

¿Cuál ha sido tu momento favorito?

¿En qué puedo ayudarte?

¿Por qué estás agradecido?

¿Cómo te sientes ahora?



Entrevista

Entrevista por teléfono a alguien que no viva contigo.

Nombre del entrevistado:

¿Qué ha sido lo más difícil de esta experiencia?

3 aprendizajes:

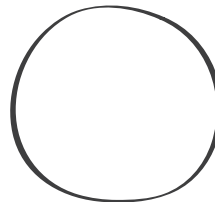
¿A dónde irías si pudieras salir?

¿Cuál ha sido tu momento favorito?

¿En qué puedo ayudarte?

¿Por qué estás agradecido?

¿Cómo te sientes ahora?



Hay cosas que extraño, pero también hay cosas que **NO** extraño



Lo que Sí extraño

- Ver a mis amigos
- Abrazar a los abuelos
-
-
-
-
-
-
-
-



Lo que NO extraño

- Despertarme temprano
- El tráfico
-
-
-
-
-
-
-
-

Mensajes

Para mí mismo:

Para mí en 1 año:

Para mis papás:

Para _____:

¡GRACIAS!

**¿Qué agradezco
de esta experiencia?**

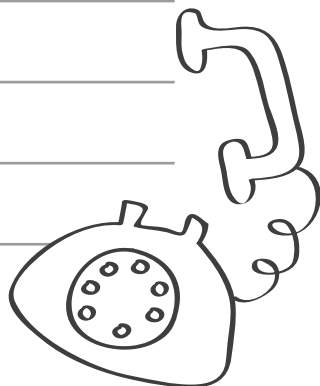
A mamá le doy gracias por:

A papá le doy gracias por:

A _____ le doy gracias por:

Escríbe en esta lista el nombre de las personas que más extrañas. Si puedes cada día háblale por teléfono a una de ellas para saludarla, ☒ si lo lograste.

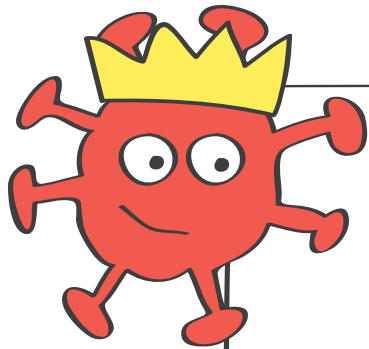
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



S.O.S

¿A quiénes puedo ayudar?

¿Cómo puedo ayudarlos?



**¿Conoces a personas que se
hayan contagiado de Covid-19?**

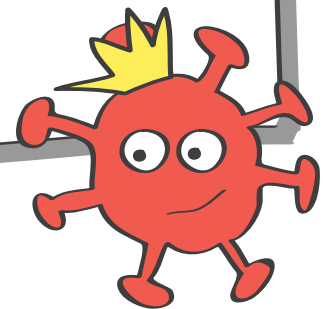
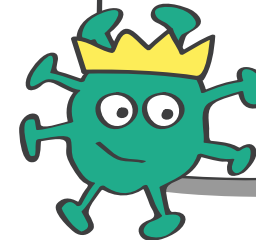
Sí ☐ No ☐

¿Quiénes? _____

¿Están o estuvieron en el hospital?

¿Cómo están ahora?

**...y a ti, ¿Qué te
preocupa de este virus?**



Planes futuros

Cuando esto termine...

Creo que algunas cosas van a ser diferentes.
Me imagino que:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Lo primero que
quiero hacer es:

A los primeros que
quiero abrazar son a:

Otras actividades
que quiero hacer:

El Covid-19 y esta experiencia van a dejar huella en el planeta

Con tinta o pintura pon en esta hoja tus huellas digitales y las de las personas con las que estuviste en casa.
¡Diviértete y decóralas!



Recomendación para los papás

Tanto para los niños como para los adultos esta situación es nueva, imprevista, incierta y que puede causar mucha ansiedad e impotencia. Queremos ayudar a poder poner en palabras lo que estamos sintiendo. Si tenemos la oportunidad de expresarlo estaremos mejor.

No pensemos en lo que estamos perdiendo, enfoquémonos en lo que estamos ganando. **NO PERDAMOS LA ESPERANZA**

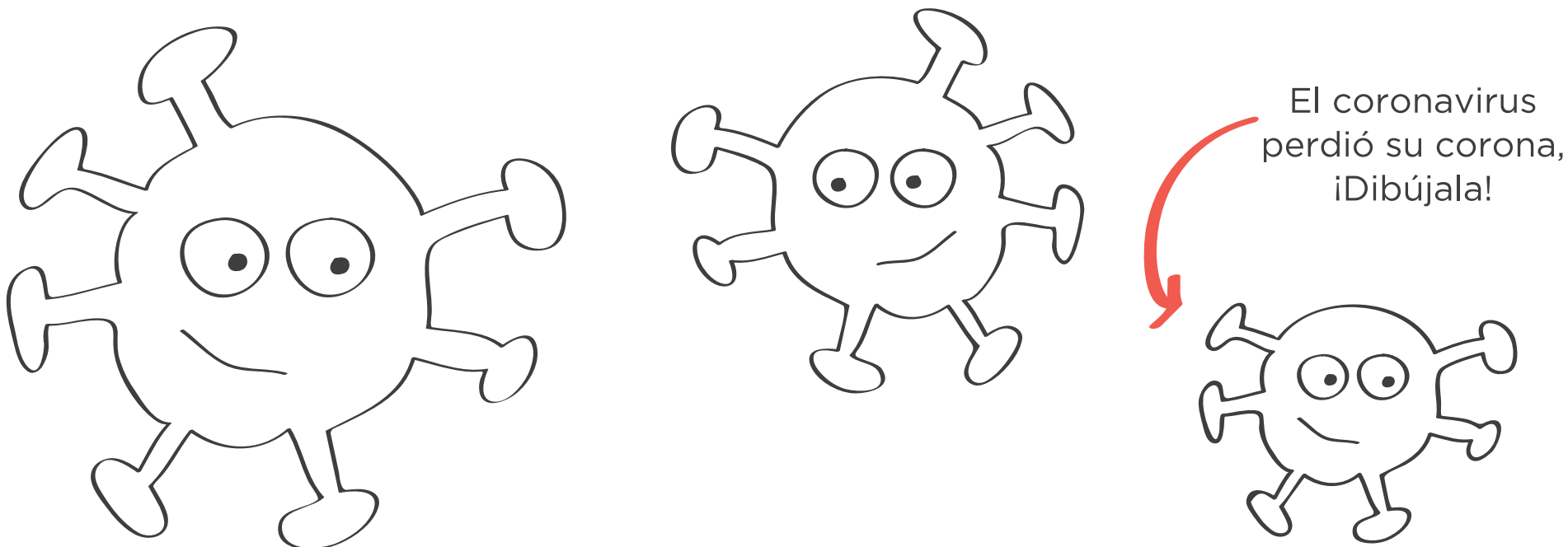


tooltoys.mx

¡Nos encantará saber de ti!

Comparte fotos de algunas páginas de tu libro en redes sociales.

#covid19yyo #tooltoys



Tooltoys son herramientas para el trabajo emocional que nacen de las necesidades detectadas en los niños de los talleres de emociones Dite; con la finalidad de que los niños puedan identificar, reconocer y expresar sus emociones de la mejor manera, impactando positivamente en su bienestar emocional.

Entra a www.tooltoys.mx y conoce otras herramientas para:

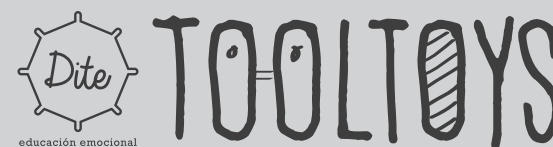
- Pesadillas
- Enojo y autocontrol
- Duelo
- Gratitude
- Autoestima
- Miedos y preocupaciones
- Identidad
- Enfermedad propia y ajena
- Hospitalización

¡Súmate a sanar el corazón de más niños! 

Donativos y aportaciones:

Cta. BBVA 0114028953

Clabe 012180001140289533



Venta en línea con entrega a domicilio

CDMX, Abril 2020