

A child is painting a drawing in a spiral notebook. The drawing features a figure with a blue head and a pink body. The child's hands are visible at the bottom, holding a paintbrush. A watercolor palette is in the top right corner. The background is a plaid fabric.

TOC TOC Psicología

**NOS
QUEDAMOS,
NOS
CUIDAMOS**



Algunos recursos emocionales para niños y niñas

Más allá de propuestas de actividades y manualidades que nos bombardean estos días, hoy os queremos hacer llegar un pequeño *manual de supervivencia* para los días que corren...

Juegos de emociones



Trivial Familiar

Este juego consiste en hacer preguntas sobre uno mismo que los demás miembros de la familia deben adivinar. La persona que comienza el juego puede plantear diferentes preguntas, del tipo, ¿Cuál es mi animal favorito?, ¿sabes cual es la comida que más me gusta o mi canción preferida?

Los demás participantes tendrán que buscar todas sus herramientas para saber esas respuestas, y tendrán todo el plazo de un día para averiguarlas. Las preguntas pueden ir complicándose según las edades de los participantes. Quien acierte, será quien plantee sus propias preguntas para que el resto las adivine. Es un juego divertido que fomenta la comunicación familiar.



Mensaje sonriente

A todas las personas nos gusta recibir halagos, por eso este juego es ideal para ello. Se trata de hacer ruedas de mensajes positivos, como por ejemplo, me encanta cómo me haces el bizcocho, me gusta cuando me haces cosquillas, eres un crack ganándome al memory! En estos tiempos, en los que no podemos ver a otras personas que también queremos, sería ideal mandar mensajes o videos por mensajería instantánea. Los abuelos se derretirán con las cosas bonitas que le dicen sus nietos. También podemos aplicarlo a otros grupos de amigos, del cole, etc.



Exprésate con música

Se trata de dejar que nuestros niños y niñas simplemente se expresen a través de dibujos con una música de fondo. No vamos a guiarle nada ni proponerle ninguna tarea, vamos a dejar que ellos y ellas mismas dejen fluir sus sentimientos y emociones en un papel.

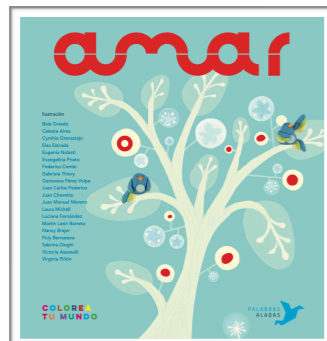


Adivina qué emoción soy

Planteamos diferentes emociones que tienen que representar y los demás adivinar. Para ampliar un poco su vocabulario emocional, podemos elegir diferentes emociones con ayuda del material [Emocionario](#). Algunas emociones que consideramos interesantes en estos días: Incertidumbre, frustración, compasión, paciencia, tristeza, amor.

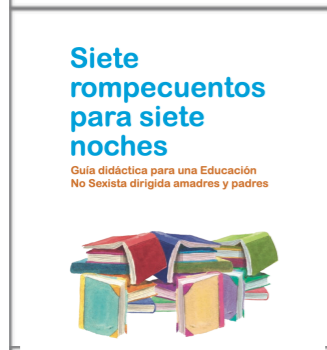
Libros para Emocionarse

Siempre es un buen momento para leer cuentos y libros que nos faciliten la comprensión y la expresión de nuestras emociones. Recomendamos los siguientes:



- **Amar.** Siempre se ha dicho que el amor es como una planta. Hay que regarlo y cuidar cada hoja que lo embellece. Y ese amor se convertirá en un árbol frondoso y lleno de frutos.

[Pulsa aquí para Descargar](#)



- **Siete rompecuentos para siete noches,** cuentos y relatos igualitarios, que fomentan la coeducación.

[Pulsa aquí para Descargar](#)



- **Yo mataré monstruos por ti.** Este libro lo consideramos especialmente interesante para trabajar el miedo y la incertidumbre que nuestros peques pueden padecer en estos días.

#quedateencasa



WWW.TOCTOCPsicologia.COM

Desde TOC TOC podemos ofreceros **teleasistencia** ya que disponemos de la formación y experiencia para ello, nos encanta la comunicación cara a cara, pero en estos momentos consideramos que puede ser una potente herramienta para aquellas personas que quieran aprovechar el tiempo en casa o simplemente necesiten recomendaciones y ayuda para continuar con calma en estos días venideros.

No dudes en ponerte en contacto con otras para conectarnos ONLINE:

toctocpsicologia@gmail.com

642 899 288

645 818 562



#quedateencasa

Queremos contribuir de manera responsable a evitar la expansión del COVID-19 en nuestra ciudad

Bajo ninguna circunstancia queremos dejar de ofrecer nuestros servicios, y de la misma manera somos conscientes de que llevar a cabo estas medidas puede suponer un duro bache para mantener a flote nuestra pequeña empresa, pero consideramos que la filosofía de la prevención va impresa en nuestro ADN como negocio y por ese motivo queremos llevar a cabo estas medidas.

1

FORMACIÓN

quedan **suspendidas** hasta el mes de abril todas nuestras acciones formativas para AMPAS y Mancomunidades

2

TALLERES GRUPALES

quedan **suspendidos** todos los grupos con más de dos chicos/as, hasta la reincorporación a los centros escolares

3

ORIENTACIONES

Todas las sesiones de primera entrevista y orientaciones a padres y madres **se harán de forma telemática**



Organiza el día

Crea una rutina con tus hijos/as que tenga tiempo definidos de acción y descanso



Juega, ríe y comunícate

Aprovecha estos días para ofrecerles tiempo real de calidad



NO veas las noticias constantemente

Elige un momento del día para ver las noticias