

CUADRANTE DE TIEMPO Y DE EMOCIONES – CORONAVIRUS.

Para mejorar la gestión de nuestras emociones y para tener una buena convivencia en el hogar en nuestra lucha contra el coronavirus, aquí se encuentra... ¡EL CUADRANTE DE TIEMPO Y DE LAS EMOCIONES!

La actividad consiste en ir **rellenando individualmente** en el cuadrante de tiempo de las actividades realizadas, siempre que cumplan con el tiempo acordado con papá/mamá o con nosotros mismos si somos mayores para gestionarlo. Además... al acabar el día vamos a ir pintando con un rotulador cómo ha sido nuestro estado de ánimo, es decir, cómo nos hemos sentido durante este día en casa.

Las reglas son las siguientes:

1. Todos los miembros de la familia tienen que cumplir una **rutina establecida**, combinando **tiempo de ocio** junto con las **obligaciones** necesarias. Todo esto se puede hacer estando solos o en compañía... ¡también es necesario que disfrutemos de un **tiempo para nosotros mismos!**
2. Todos los miembros de la familia tienen que **colaborar en las tareas domésticas**.
3. ¡Los **esfuerzos** realizados para la **buena convivencia** serán **recompensados** y acordados previamente!
4. **No vale estar todo el día en pijama**, aunque estemos en casa y... ¡tampoco vale estar durmiendo fuera del horario de siesta o de la noche!
5. Es importante que **hablemos de cómo nos sentimos en cada momento** y, que como papis, intentemos que **los niños hagan lo mismo** y les expliquemos sus dudas y sus miedos.

La guía de colores para pintar el cuadrante de las emociones son:

- Blanco: tranquilidad o calma. “Estoy muy cómodo y tranquilo con el tema de estar en casa”.
- Rojo: enfado o irritabilidad. “He estado enfadado o irritado la mayor parte de tiempo”.
- Verde: alegría o bienestar. “Hoy me he sentido bien”
- Azul: tristeza. “Me siento triste”
- Gris: miedo. “Hoy he sentido miedo”
- Naranja: ansiedad o inquietud. “Me he sentido ansioso o inquieto la mayor parte del día”
- Morado: distante o abandonado. “Hoy me he sentido solo”.
- Rosa: poder u orgullo. “Estoy orgulloso de cómo estoy llevando el tiempo en casa”
- Marrón: entusiasmo o energía. “Me siento muy activo y entusiasmado por todo lo que estoy haciendo”.
- Otro color. Si en algún momento te sientes de otra forma, busca otro color para pintar la casilla correspondiente y completa la leyenda a tu gusto.

En la siguiente hoja encontraréis la hoja que podéis imprimir y colgar en un lugar de la casa que esté a la vista.

¡ÁNIMO Y SAQUEMOS PARTIDO DE ESTE TIEMPO EN CASA!

Realizado por Sara Durillo Tomé, estudiante de 4º de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos, con la colaboración de Haztúa Psicología Positiva.



NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D

NOMBRE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO.
Semana (fecha)							
Semana (fecha)							

NOMBRE:

L	M	X	J	V	S	D