



## **Actividad Complementaria 2° Ciclo**

Profesora: Gloria Maulén López

Estimado estudiante, en cuestión de semanas, el COVID-19 (Coronavirus) ha cambiado la vida de las personas en todo el mundo. En nuestro país, la suspensión de clases para garantizar la seguridad y el bienestar de todos (as) ante la intensificación de la enfermedad, ha significado permanecer en la casa sin estar de vacaciones. Sabemos que este aislamiento provoca ansiedad, miedo e incertidumbre. Por ello, te invitamos a responder esta guía para compartirla con tu familia.

### **Completa la sopa de letras con estas emociones:**

miedo - tristeza- ansiedad- rabia- asombro- confusión- esperanza – cansancio



**Indica las emociones que tú has sentido sobre lo que está pasando**\_\_\_\_\_

Si has estado intranquilo(a) es bueno saber que:

- Es normal sentirse así en situaciones como esta.
- Si somos responsables y cuidadosos esta pandemia durará sólo un tiempo.
- Es importante mantener la calma y desarrollar diversas actividades, por ejemplo, ejercicio físico, actividades manuales, ver películas o documentales, escuchar música y colaborar en las tareas de la casa.