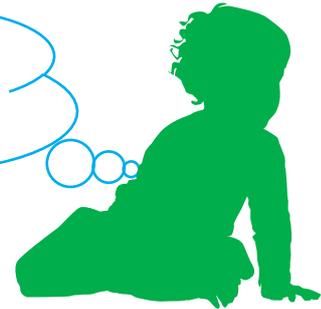


PREOCUPACIÓN Y PLANIFICACIÓN

1

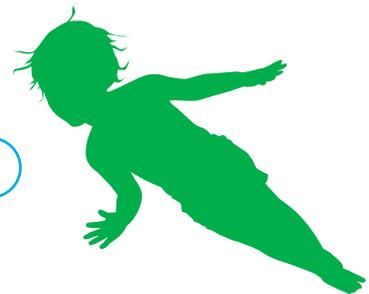
Lee el texto de la página 19 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, indica cuál de los siguientes personajes está preocupado y por qué lo dirías:

Ojalá que llegue pronto mi cumpleaños.
Tengo unas ganas enormes de soplar las velas y abrir regalos...



Ojalá Bruno quiera venir a mi cumpleaños... Ayer discutimos y ahora no sé si querrá venir. No dejo de pensar en ello

No sé si aprobaré el examen... He estudiado mucho, pero las preguntas me parecen muy difíciles...



2

Escribe tú los pensamientos que sueles tener cuando sientes **preocupación**.

¿Cómo haces para dejar de tener esos pensamientos?

3

En este momento, en tu hogar, ¿cuáles de las siguientes actividades son urgentes? Marca y explica por qué lo son.

Ir a la compra.

Cortarte las uñas.

Pintar las paredes.

Barrer.

Poner la lavadora.

¿Hay alguna otra actividad que creas que es urgente?
¿Cuál?

4

Establece un pequeño plan de actuación frente a tus **preocupaciones**. Por ejemplo, puedes incluir pasos como: escribir lo que me preocupa, hablar con una persona adulta al respecto, buscar soluciones posibles, etc.

Mi plan antipreocupaciones

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

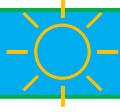
6. _____

● Ponlo en práctica e indica si ha funcionado bien y en qué podrías mejorarlo.

5 Imagina que te rompes una pierna y te resulta mucho más difícil moverte con muletas. Planifica tus rutinas para evitar todos los desplazamientos innecesarios que puedas.

● ¿Crees que merecería la pena cambiar algunas cosas de lugar en un caso como ese? ¿Cuáles? ¿Por qué?

6 Haz dos planes para este sábado. En el primero, ten en cuenta que va a llover. En el segundo, hará un día soleado y cálido.

 Plan A	 Plan B