

PREOCUPACIÓN Y PLANIFICACIÓN

1

Lee el texto de la página 19 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. Luego, responde a las preguntas:

● ¿Cómo se manifiesta la preocupación?

● ¿Cuándo surge?

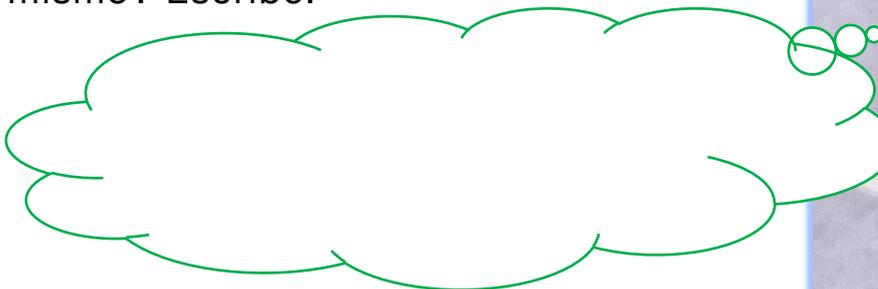
● ¿Es bueno preocuparse en exceso? ¿Por qué?

2

Observa ahora la ilustración de las páginas 18-19 y explica qué es lo que preocupa al elefante.

3

¿Qué crees que está pensando ahora mismo? Escribe.



4 Lee el texto de la página 20 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES y a continuación explica tres situaciones en las que tú o tu familia hayáis necesitado planificar.

1. _____

2. _____

3. _____

5 Escribe todas las muestras de planificación que ves en la imagen de las páginas 20-21 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES.

6 ¿Crees que es importante planificar? Subraya la afirmación con la que estás más de acuerdo y explica tu elección.

- Debemos planificarlo absolutamente todo.
- Hay que planificar algunas situaciones, aquellas en las que los imprevistos sean incómodos o desagradables.
- No es necesario planificar: es aburrido e inútil.

7 Escribe una lista de tus principales preocupaciones y los síntomas que percibes: vocecita, pensamiento continuado al respecto, etc.

8 Ahora, pídeles a dos personas mayores que te conozca bien que te ayuden a proponer soluciones para esas preocupaciones. Anótalas en una tabla como esta:

<i>Preocupación 1:</i>	
<i>Solución 1:</i>	<i>Solución 2:</i>
<i>Preocupación 2:</i>	
<i>Solución 1:</i>	<i>Solución 2:</i>

9 ¿Te parecen satisfactorias estas soluciones? ¿Crees que puedes llevar alguna a la práctica? Prueba a hacerlo y anota tus impresiones al respecto.
