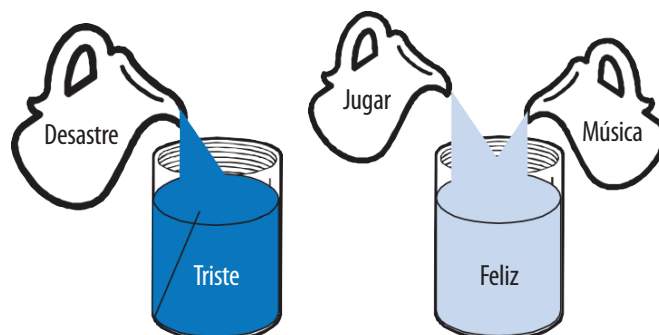


Para los niños: Escoger cosas que hacer



Lo que deberías saber

Luego de un desastre, puede que te sientas lleno de emociones repulsivas: tristeza, temor o simplemente sentimientos negativos. No es fácil hacer que estos sentimientos negativos desaparezcan. PERO podemos trabajar para cubrir parte de tu tiempo con actividades que te llenarán con sentimientos positivos y felices. nLuego de un desastre, es probable que tengas algunas tareas domésticas que no hayas querido hacer. Pasemos un poco de tiempo escogiendo algunas cosas que sí desees hacer.



Algunas actividades para tener en cuenta

A continuación, se presenta una lista de algunas actividades que muchos niños disfrutaban realizar. Encierra en un círculo algunas actividades de la lista que parezcan divertidas. Si tú (o un adulto) puedes pensar en cosas divertidas que no están en la lista, quizás algo que hiciste antes del desastre que te hizo sentir bien, agrégalo a la lista. Después, selecciona algunas cosas de esta lista que puedas intentar hacer esta semana.

Escoge al menos una cosa que puedas hacer solo y al menos una cosa que puedas hacer acompañado.

Actividades en lugares cubiertos	Actividades al aire libre	Actividades con otras personas	Actividades de reconstrucción
Dibujar, pintar	Jugar con una mascota	Contar chistes	Ayudar a reparar un parque o área de juegos para que pueda usarse de nuevo
Hacer manualidades	Correr	Hablar con un amigo	Cuidar a hermanos
Cantar	Ir al parque	Hablar con un adulto	Ayudar a hacer un área de juegos en tu casa o patio
Tocar un instrumento	Ir a caminar	Jugar un juego	Ayudar a recaudar fondos
Escuchar música	Hacer algunos lanzamientos de baloncesto	Conocer a alguien	Cuidar la mascota de un amigo
Escribir en un diario	Saltar la cuerda	Ir al centro comercial	Ayudar a reparar la escuela
Jugar computadora	Nadar	Enviar correos electrónicos o mensajes de texto, publicar en blogs	Ayudar en la casa
Leer	Practicar patinaje o andar en monopatín	Practicar deportes	Hacer algo en honor a las víctimas del desastre
Ver una película	Manejar bicicleta	Pasar tiempo con la familia	Ayudar en las actividades de limpieza de la comunidad
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____