

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: MÓNICA

Clase/Grupo: 4ºA

Laura Sánchez 4^ºA

EN SUS ZAPATOS

Leganes 8-4-2020

Querida X:

En estos días de confinamiento estoy un poco aburrida, aunque intento llevarlo lo mejor posible con mi familia, pero estoy deseando que termine y volver a mi vida normal: ir al cole, ver a mis amigos y familia.

En el cole hice un programa con mi clase que se llamaba "En sus zapatos" que se trataba de controlar las emociones. Te recomiendo que cuando te en- gades o estes triste puedes tranquilizarte con una técnica que se llama "respirar, sé un árbol" se trata de ir moviendo los brazos lentamente mientras respiras hondo.

Te mando un gran saludo

Laura



PARA

RESP.ºRA
Y
P.ºENSA

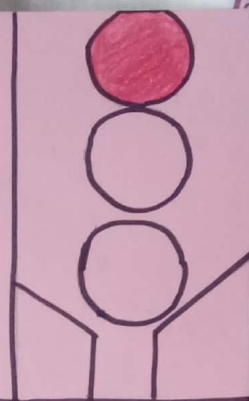
¿Que siento?
¿Que problema tengo?
¿Cómo puedo resolverlo?
¿Cómo se sentirá la
otra persona con lo que
quiero hacer? ¿Y Yo?

ACTIVA

El programa de en sus Za-

Patos me ha ayudado a controlar mis emociones y a vencer a la emoción, y cuando estoy muy enojada y muy nerviosa, hago el árbol y me tranquilizo.

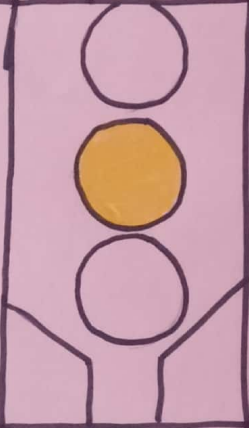




PARA

RESPIRA Y PIENSA

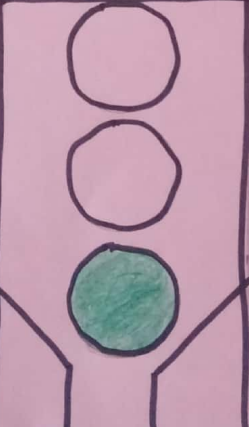
Irene tiene un problema, siente rabia y ganas de llorar, por que está muy agobiada. Entonces decide respirar despacio y pensar. sabe que no puede salir de casa porque hay un virus que pone malicos a los abuelos y por eso tiene que quedarse en casa
 ¡¡¡ tiene que buscar una solución!!!



ACTÚA

Irene a pensado que lo mejor es sonreír y hacer cosas que la gusten y la diviertan

- Jugar con su familia
- ver la tele
- cocinar
- leer y
- cantar y bailar



**A
VEC
ES
ME
SIE
NTO
ALE
GRE**



**Juego
Estoy
con
mis
padre
s
Apren
do
países**

**LA
ALEGRÍA**



*No veo a
mis amigos
mi familia
Profesores*



PIC•COLLAGE

*Cu
an
do
me
ago
bio
llue
ve
hac
e
frio*



*Pienso
que
nunca
acabará
que
alguien
de
mi
familia
a
enferme*



PIC•COLLAGE

LUKÍA



Así que
yo me
quedo
en casa

Pero al final
todo saldrá
bien



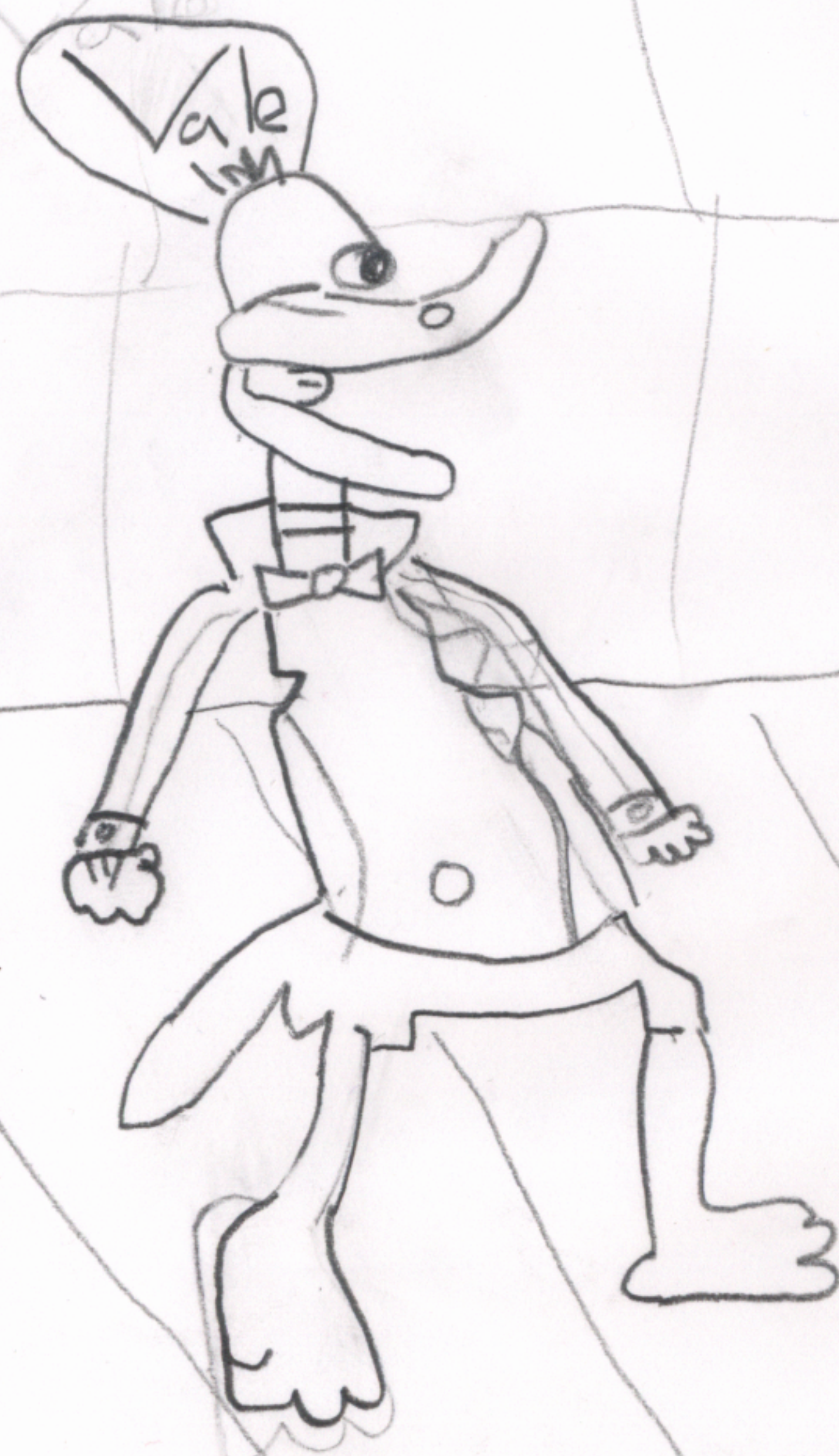
PIC•COLLAGE

Gala de premios

Looney

Tooney

Controla tu
ira Lucas



El ganador
es... Lucas!



PREMIO
Nº1

Pon controla
tu ira



Por las mañanas mi madre me grita para quitar la tele



Y luego me duermo



a media noche tengo pesadillas

Y hago el árbol



Y me duermo tranquilo

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: CARMEN

Clase/Grupo: 5ºC

David López Sanz

19-4-2020

Hola, me llamo David Vivo en Leganés
Soy del colegio Ángel González. Mi país,
(como muchos más) está en cuarentena.

Yo, como supongo que muchos niños,
me estoy aburriendo y no me controlo
pero en el colegio en un taller llamado
En Sus Zapatos nos enseñaron a como
estar mas tranquilos, no enfadarnos,
representar algunas emociones...

El taller me ha ayudado cuando no me
concentro y me enfado hacer el Árbol
o el Semaforo, o tranquilizarme y ya
esta.

La técnica del Árbol se hace así,
levantas y bajas los brazos 3 veces y
respirasondo, y así te tranquilizas.

Yo para no pensar en que aburrida es
la cuarentena, juego a juego a juegos
de mesa, estoy en video llamada con mis amigos

Y ver películas en familia, y así
me olvido de todo.


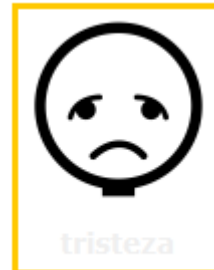

DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES


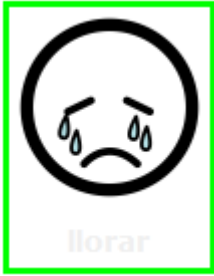



NAM4ºD



Pienso en estos días en los que estoy en casa, paso mucho tiempo en familia, pero no puedo ir a la escuela, ni estar con los amigos, ni ver algunos primos...

¿Cómo me siento?



 alegría	Cuando hago tareas en casa y termino los deberes. Cuando hago ejercicio.
 tristeza	Cuando pienso en los días que me faltan para ver a mis abuelos, tíos, primos, mis amigos del cole...
 enfado	Cuando en la tele veo en las noticias a Pedro Sánchez o Fernando Simón diciendo que tenemos que estar más tiempo en casa, que sólo pueden salir los padres a comprar.
ENFADADO	

 <p>PREOCUPADO</p>	<p>Cuando mis abuelos han tenido que ir al hospital porque se han contagiado con el COVID 19. Y mis tíos también han estado con los síntomas.</p>
 <p>GANAS DE LLORAR</p>	<p>He estado malo, 5 días sin salir casi de la cama, veo que hay deberes y cosas que hacer y me agobia y lloro porque no me siento bien. También me asusta tener el virus y contagiarlo a mis padres y hermana.</p>
 <p>ENFERMO</p>	<p>Mis padres han llamado al médico porque tengo mucho dolor de cabeza y de tripa, me mareo y no como porque no tengo hambre. No tengo fiebre, pero por las noches sudo mucho. El médico me ha dicho que es un virus y que tengo que descansar. No podemos salir para ir al médico, por eso me llama por teléfono.</p>
 <p>IEDO</p>	<p>Cuando a veces, aunque esté despierto, me imagino pesadillas. Aunque no parece real y que vaya a suceder, cuando me lo imagino siento miedo.</p>
 <p>ASUSTADO</p>	<p>Hoy me he asustado cuando he visto que mi madre se ha puesto el termómetro. Creía que se había puesto enferma, pero está bien.</p>

 <p>GANAS DE REIR</p>	<p>Cuando me hacen cosquillas. Con los vídeos que me mandan mis primos. Con las bromas que hacemos en casa.</p>
 <p>AMOR</p>	<p>Cuando hago video conferencias con mis seres queridos. Cuando abrazo a mis padres y mi hermana.</p>

LISTA DE COSAS QUE ME HACEN SENTIR BIEN:

- 😊 Jugar a meter canastas en el pasillo.
- 😊 Ver una serie con mi hermana.
- 😊 Leer mucho, cuando he estado malo he leído casi todo el rato.
- 😊 Jugar a kahoot
- 😊 Jugar a los juegos de mesa
- 😊 Hacer videollamadas con mis abuelos, primos, tíos
- 😊 Preparar tarta de queso y tarta de chocolate con galletas con mi madre
- 😊 Hacer deporte con youtube.

EN SUS
ZAPATOS



Y en aprendizaje
a hacer
obra de
Teatro



Y me gustó
mucho

Las obras



3

y ahora
me siento
mucho
mejor



un reto
superado

me llevo
mejor
con mis
compañeros

En sus zapatos
he aprendido a
ganar mi mocion



Con dos
Tacticas
una La del
Arbol y otra
La del
semaforo

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: GUILLERMO

Clase/Grupo: 5ºA

14/4/2020

Carta a un amigo

Hola.

En estos 34 días me siento un poco triste porque no se puede salir ni ver a familiares y amigos.

Lo que me ha ayudado es el árbol que es una clase de respiración, hay que subir y bajar los brazos y respirar profundo.

Pero lo que más me ha ayudado es jugar con mi familia.

Mi consejo es pasar más rato con tu familia.

Adios, ánimo



Hola chicos y chicas, ¿Qué tal la Cuarentena? A mí se me está haciendo divertida gracias a unas actividades que estamos haciendo en mi casa. Si queréis os puedo decir algunas de estas actividades. La primera es una manualidad muy divertida, (si sabéis coser, claro) es hacer un gatito de peluche con un par de calcetines (sí, sí, con calcetines). También os reto a hacer un dibujo de cualquier personaje con los cuadraditos de un cuaderno. ¡Es muy entretenido! Yo me entretengo y divierto un montón, os lo recomiendo. Otra idea es jugar con vuestra familia a que uno de vosotros tiene que esconder 5 cosas de los demás, y cuando termines de esconderlos, los demás los tienen que buscar, y así os vais turnando, aunque no lo recomiendo con más de 2 jugadores. El último es algo que requiere paciencia y tiempo, es una manualidad 3D. Tienes que dibujar tu mano en un folio, y cuando ya la hayas pintado tienes que hacer líneas rectas en la parte donde la mano no está pintada y cuando las líneas lleguen a la parte de la mano, las líneas son más curvas. Bueno espero que mis ideas os sirban, ¡Nos vemos pronto! ¡Adiós!

FDO. ~~SDA~~

En sus Zapatos

Preguntas

1: ¿Cómo te sientes? Me siento tranquila porque estamos todos bien y entre todos haciendo cosas.

2: ¿Qué es lo que más te ha ayudado de lo que has aprendido de en sus Zapatos y que ahora pudieras compartir con algunos de tus compañeros que ahora están confinados como tú?

Lo que más me ha ayudado ha sido ^{qué} la de la postura del árbol, cuando estaba nerviosa lo hacía.

Carta de la esperanza

Hola amigo, no te conozco, pero quería explicarte como me siento yo en forma positiva en esta cuarentena.

En esta cuarentena mi familia y yo hemos hecho muchas cosas juntos, a parte de haber hecho los deberes, nosotros algunos días por la tarde cocinábamos cosas que ~~no~~ habíamos cocinado antes, otros días jugábamos a juegos de mesa y nos lo pasábamos genial, también algunos días que hacía buen tiempo salíamos a jugar a la terraza... etc.

Yo me he dado cuenta de que al estar encerrados no podemos estar con nuestros familiares como abuelos, primos, tíos... etc, entonces he reflexionado y me he dado cuenta de lo importante que es querer a tu familia y poder pasar buenos ratos juntos.

Ahora quiero que lo que te he contado te sirva de algo para estar contento y disfrutar con las cosas que tienes, ya es hora de dar un paso adelante y disfrutar al máximo, que en la vida no hay muchas oportunidades.

Un beso muy fuerte ♥ ¡¡¡ÁNIMO!!!

EN SUS Zapatos

¿Como te sientes?

¿Que es lo que más te a ayudado de lo que has aprendido En sus zapatos?

Hola:

Madrid, 16 de abril de 2020

no sé quién eres, pero lo que sí sé, es que estás confinad@ como yo, te voy a decir una cosa, yo me siento un poco estresada y agobiada, puede que tú estés igual. Yo en mi colegio tuve una actividad llamada:

En sus zapatos, que me ayudo mucho. Por ejemplo: cuando te enfadas antes de hacer nada primero paras, luego piensas y ya después actúas; básicamente a lo que te ayuda es a controlar bien tus emociones, bueno tú no te preocupes porque:

#TodoSaldráBien.

Adiós. ☺



P.D: ¡Ánimo!

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: CARMEN

Clase/Grupo: 5ºC

COMO ME VA EN LOS DÍAS DE CONFINAMIENTO.

Pues me he sentido muy relajado mucho últimamente, porque me he sentido a gusto en casa con mis padres y hermana. Pero algunos días he tenido miedo, porque tenía miedo de perder a mis padres por el coronavirus.

Lo que más me ha ayudado a superarlo, ha sido: hablar con mi familia y mis amigos por video-llamada, hacer el árbol, el semáforo y el teatro.

Por ejemplo el árbol es muy fácil. Cuando estés muy agobiado o enfadado pones las manos en los muslos y tus brazos van subiendo lentamente y vas cogiendo aire y cuando llegues arriba bajas los brazos y sueltas el aire.

El semáforo consiste en que tienes que parar, pensar y actuar. Puedes hacer una obra de teatro con distintas mascarar. Las máscaras tienen que ser de tristeza, alegría, miedo y tristeza.

Para el teatro tenéis que hacer algo que os allá pasado. Cuando os pase algo de esas 4 cosas que no os controle el monstruo.

Antes y sí queréis daros golpes por todo el cuerpo flojito y hacer un masaje al compañero o compañera y luego cerrar los ojos e imaginaos un triángulo en la nariz, intentáis sentir los latidos del corazón y pensar en alguien y ponerle un color a esa persona. Por ejemplo yo cuando lo hice pensé en mi padre y pensé en el color morado.

Marcos Cerro 5ºC

Colegio Ángel González

Lo que he sentido estos días

ira

tristeza



miedo

alegría



yo uso el Semáforo



Para



piensa y respira



actúa

Diario de una pandemia

18 de Abril 2020

Hola, soy Hugo Flores López

Desde el día 11 de Marzo no salgo de casa.

Al principio pensaba que iban a ser como las vacaciones pero después de un tiempo estoy aburrido, echo de menos a mis amigos, poder jugar al baloncesto, hasta echo de menos el cole, cuando peor lo he pasado fue al saber que no iba a poder estar con mis abuelos, tios y primos en mi cumpleaños, fue un día raro, estaba contento porque mi familia hizo que fuera divertido aunque a la vez estaba triste.

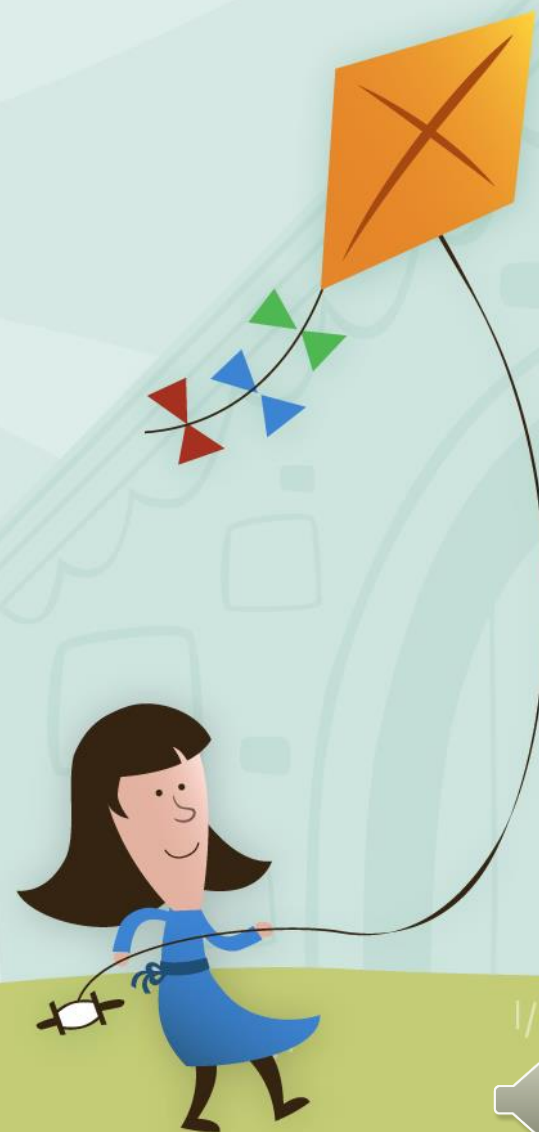
Hemos hecho muchas cosas en casa, galletas, jugar a muchos juegos juntos y dormir más tarde al quedarnos hablando mi hermano y yo hasta las tantas en la cama.

También me enfado mucho, más de lo normal y hago el árbol, me relaja y me siento mejor. Quiero que se acabe el virus y que todo vuelva a la normalidad.



Qué pasa con el COVID...mi vida durante la cuarentena...

Alvaro Martín Rodríguez 5°C

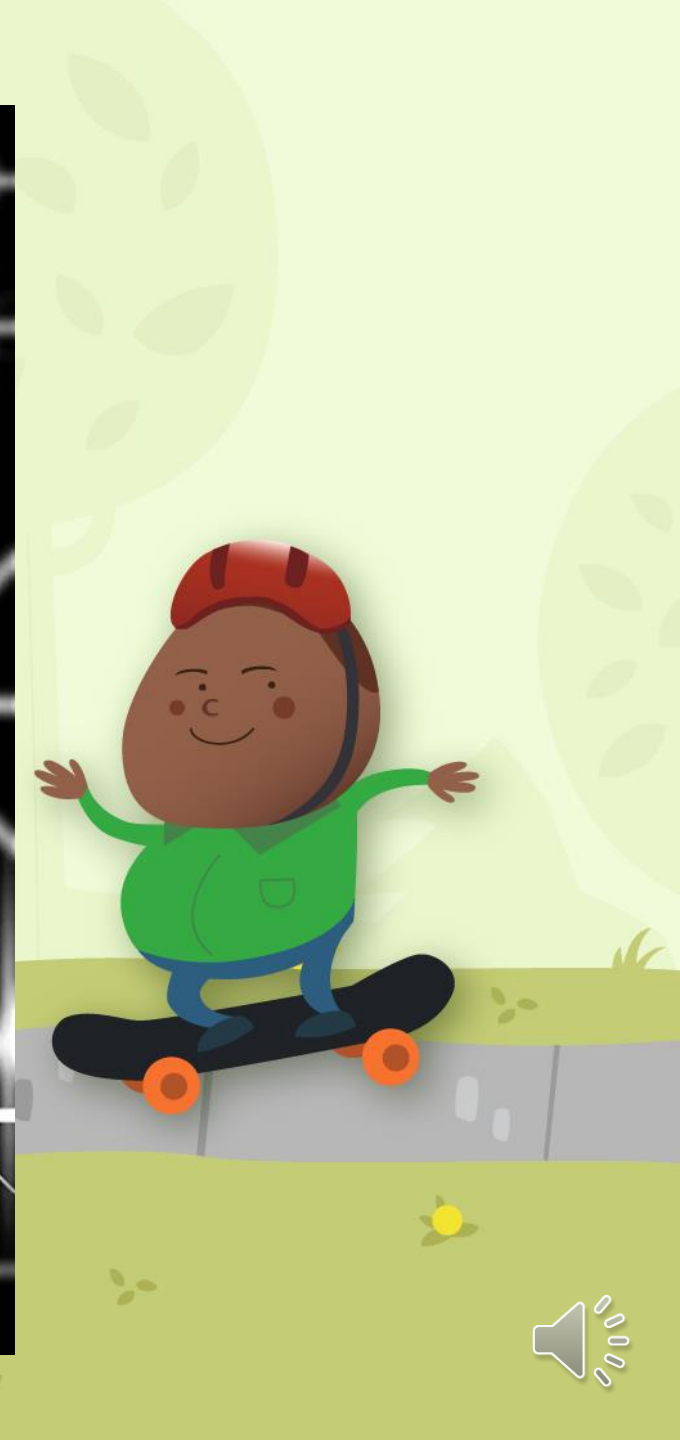
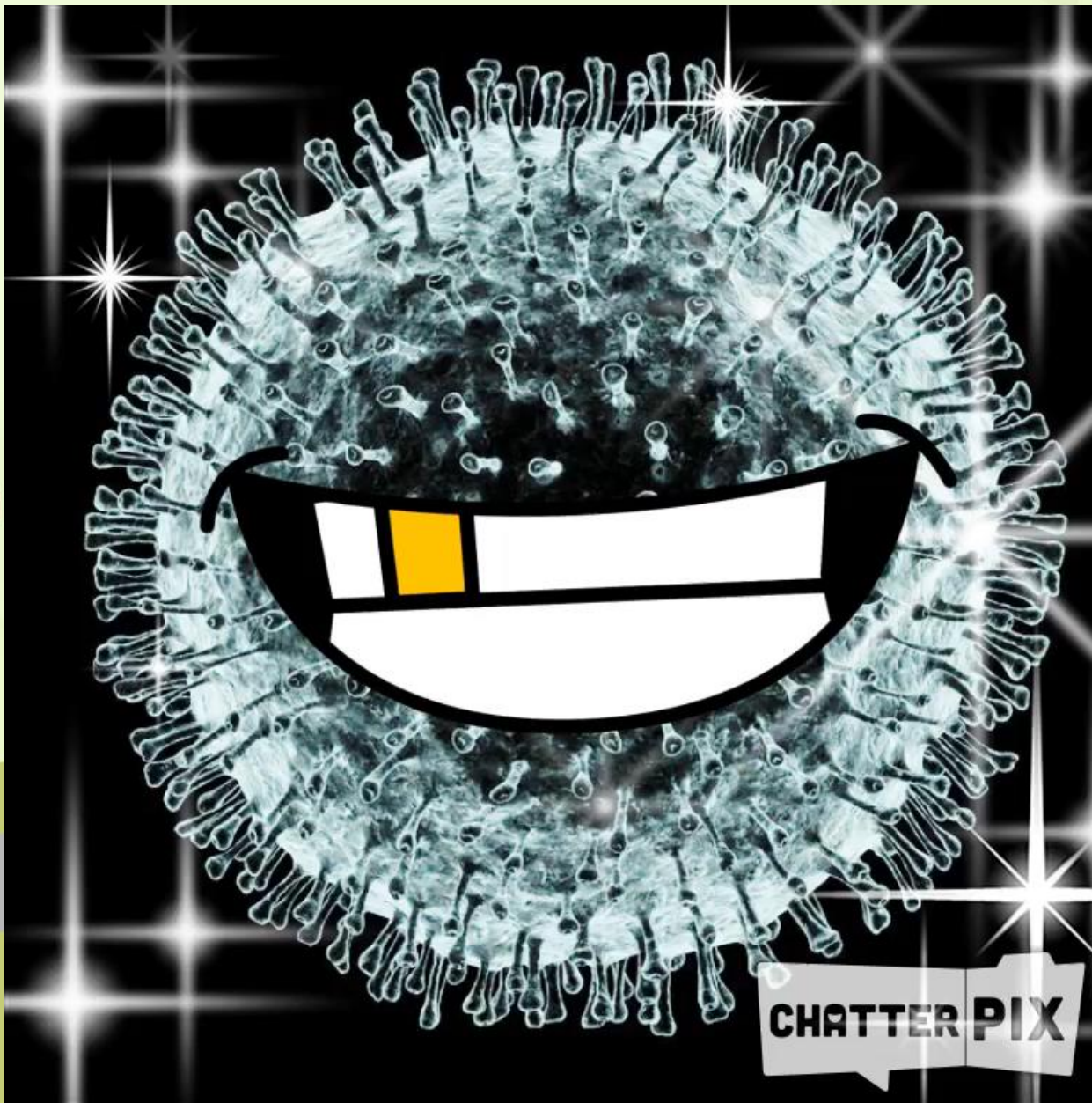


Nuestras vidas eran despreocupadas y felices...



Hasta que...un ser invisible llegó
a nuestras vidas







ME SIENTO...

FlipaClip



Triste



CHATTER PIX







Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: CRISTINA

Clase/Grupo: 5ºD



LE VOY A PERDIR PERDON ①



ES MUY MALA 2



ES MUY MALA ①

7



VOY HACER EL ARBOL ①

6



PERDON ME PERDONAS ①



SI ①

8



Uo juegas,
por trampa



Sigue Alexia
ellos no te
entienden, eres
una trampa

Si, soy
una trampa
rosa

EL ARBO



L SENAFORO

esto me siento
o lo relaciono
para conectar
con persona
a la so-
ción



Siento haber
hecho trampa
¿puedo jugar?



La culpa ha
sido mia estaba
enfadada contigo
Ahora jugar



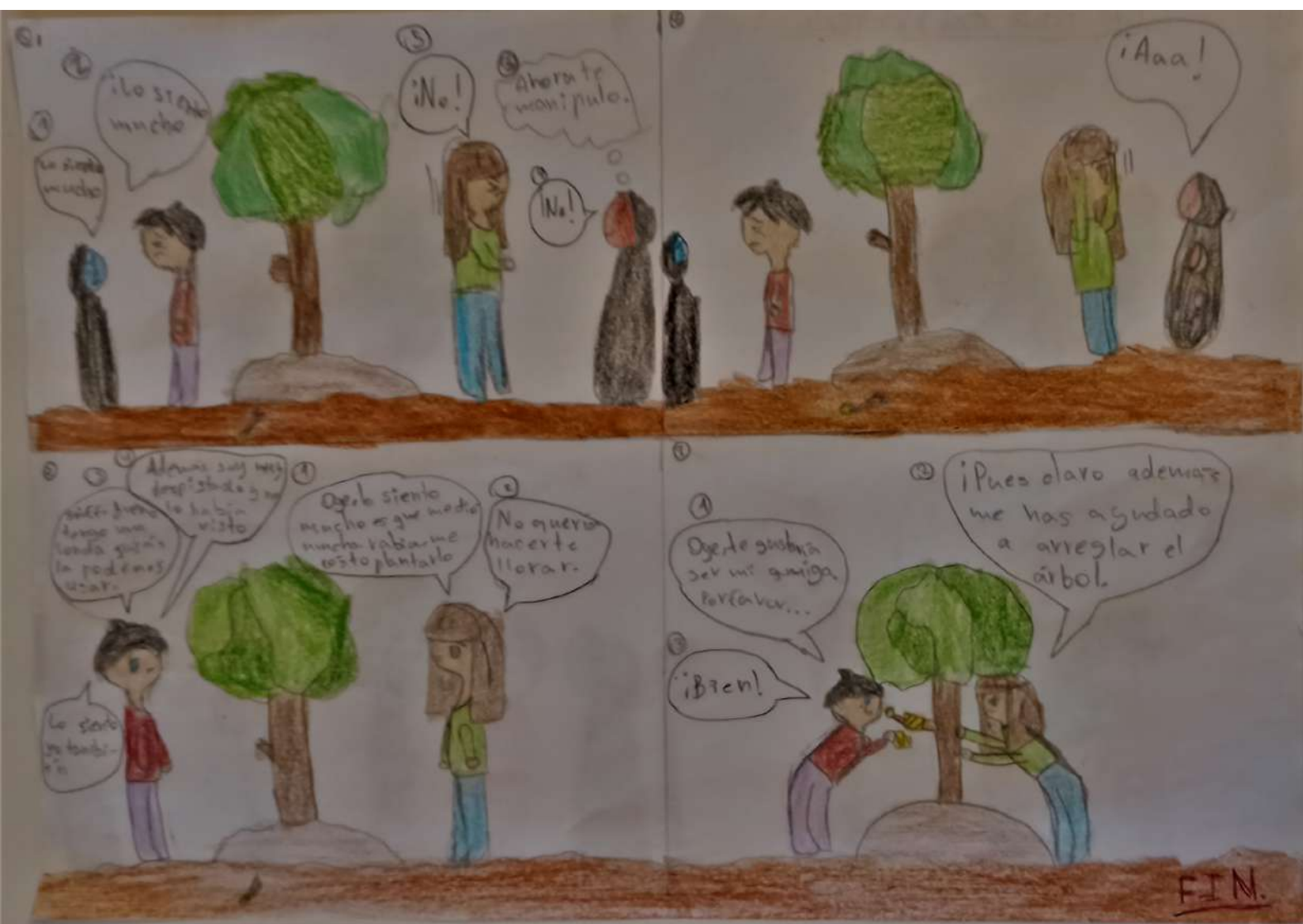
FIN

* No dejes que el dolor e-
mocional te controle utiliza
la tecnica del Arbol y
la del Senaforo. ¹¹

EN TUS ZAPATOS.

Alcántara, Molina Nieto
5ºD N°20





-¿cómo me siento?

A ver yo me siento bien pero por un lado mal debido a lo que estamos pasando.

-¿que es lo que más me ayudado de lo que has aprendido en sus zapatos y ahora pudieras compartir con otros niños que también están confinados como yo?

Lo que más me ha ayudado ha sido el arte por que tu cuando sientes rabia como me pasa a mí, pues haces el arte y te calma. Yo les transmito a los otros niños que están confinados que cuando sientas alguna emoción que no quieres en ese momento recomiendo hacer el arte.

Curso Escolar 2019-2020

OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR