

Curso Escolar 2019-2020

## OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



Centro Escolar: CEIP ÁNGEL GONZÁLEZ

Tutor/a: MÓNICA

Clase/Grupo: 4ºA

Laura Sánchez 4ºA

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 engañes o estés triste puedes tranquilizarte con una técnica que se llama "respira, sé un arbol": se trata de ir moviendo los brazos lentamente mientras respiras hondo.

Te mando un gran saludo

Laura



PARA

RESPÓRTA  
Y  
P.ENSÁ

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

ACTÍVA

# El Programa de en sus Za-

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

Técnica

↓ del  
árbol



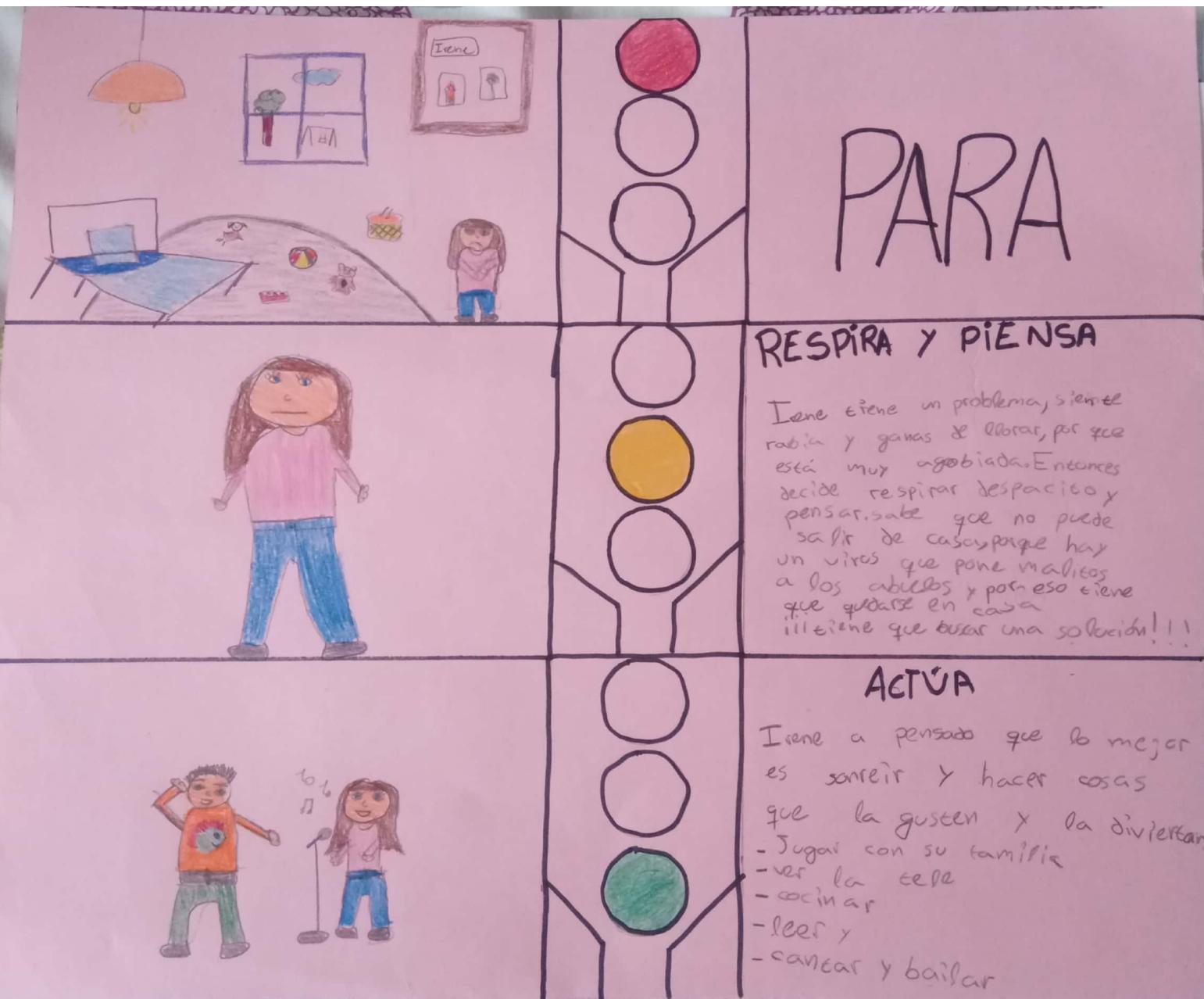
Antes

Porque estaba  
engañada  
Por no poder  
salir.



Ahora

Porque me  
he trá-  
quilizado.



PARA

### RESPIRA Y PIENSA

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

### ACTÚA

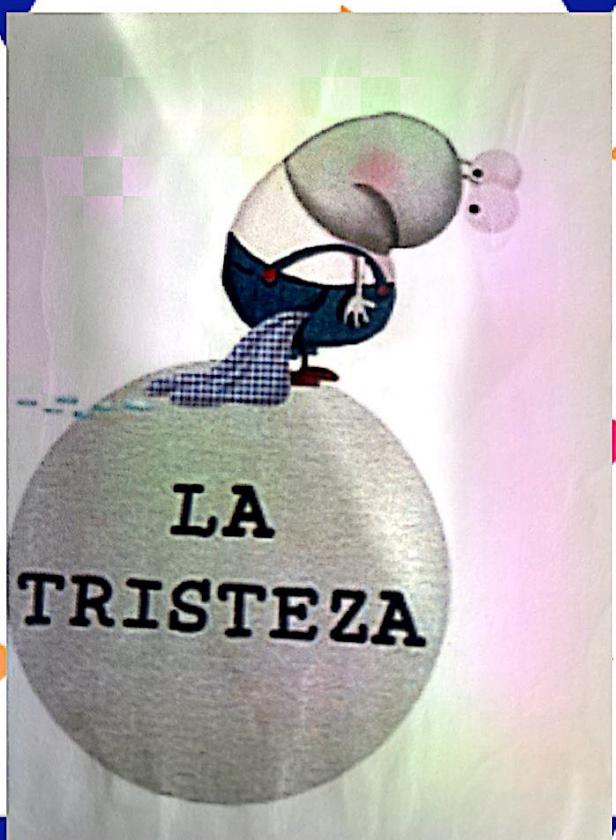
Irene a pensado que lo mejor es sonreir y hacer cosas que la gusten y la diviertan

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

A  
VEC  
ES ME  
SIE  
NTO ALE  
GRE

LA  
ALEGRÍA

Juego  
Estoy  
con  
mis  
padre  
s  
Apren  
do  
países



*No veo a  
mis amigos  
mi familia  
Profesores*



PIC•COLLAGE

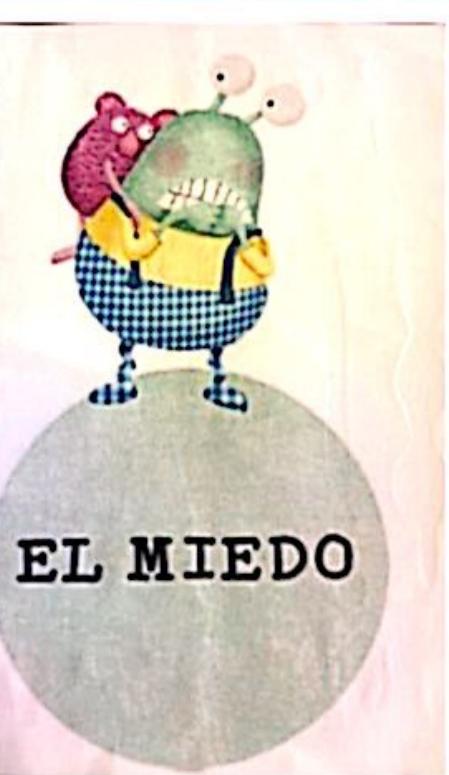
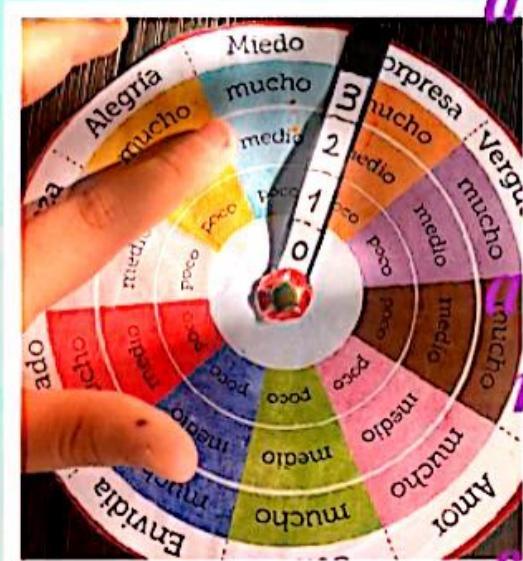
*Cu  
an  
do  
me  
ago  
bio  
llue*

*ve  
hac  
e  
frio*

# EL ENFADO



*Pienso  
que  
nunca  
acaba  
rá  
que  
alguie  
n de  
mi  
famili  
a  
enfer  
me*



# LUCÍA



Así que  
yo me  
quedo  
en casa

Pero al final  
todo saldrá  
bien



PIC•COLLAGE

# Gala de premios

Looney

Boogy

Controla tu  
ira Lucas

El ganador  
es... ¡Lucas!

Por controlar  
tu ira

PREMIO  
Nº1



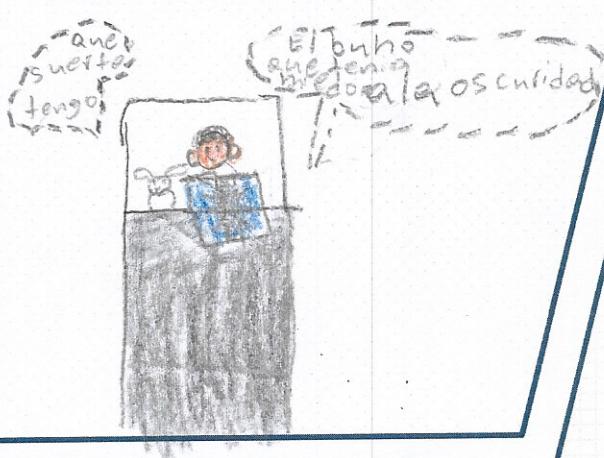
Nico Pérez

# PESADILLAS por Nico Pérez

Por las mañanas mi madre me grita para quitar la tela



Y luego me duermo



Y hago el árbol



a media noche tengo pesadillas



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 cuaren-  
tena.

Yo, como supongo que muchos niños,  
me estoy aburriendo y no me controlo  
pero en el colegio en un taller me llama-  
do En Sus Zapatos nos enseñaron a co-  
mo 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 Semáforo, o tranquilizarme y ya  
esta.

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

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

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

## DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES

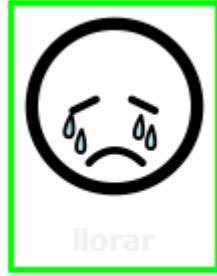
### NAM4ºD

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	<p>Cuando hago tareas en casa y termino los deberes. Cuando hago ejercicio.</p>
 tristeza	<p>Cuando pienso en los días que me faltan para ver a mis abuelos, tíos, primos, mis amigos del cole...</p>
 enfado	<p>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.</p>

 <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>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>nervioso</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>

 reír	<p>Cuando me hacen cosquillas. Con los vídeos que me mandan mis primos. Con las bromas que hacemos en casa.</p>
 querer	<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



gen aprendido  
a hacer  
obra de  
Teatro



y me gusta  
mucho

Las obras



3

y ahora  
me siento  
mucho  
mejor



un reto  
superado

me llevo  
mejor  
con mis  
compañeros

4

En sus zapatos  
he aprendido a  
ganar mi emocion



con dos  
Tacticas  
una La del  
Arbol y otra  
La del  
semáforo

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

~~Rodríguez~~

Hola chicos y chicas, ¿Qué tal la cuarentena? A continuación se me están haciendo de vez en cuando cosas y 2 ideas 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 (si, sí, con calcetines). También os reto a hacer un dibujo de cualquier personaje con los cuadraditos de un cuaderno. ¡Es muy entretenido! Yo me entretení y divertí 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 mano 3D. Tienes que dibujar tu mano en un folio, y cuando ya la has 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 sirvan, Nos veremos pronto! ¡Adiós!

FDO:

En sus zapatos  
Preguntas

1: ¿Cómo te sientes? Me siento  
tranquilo porque estamos todos bien y  
estoy teñido 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 la de la postura del  
árbol, cuando estaba nerviosa,  
lo hice.

## 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 hacia 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 ❤️      **iiiÁNIMO!!!**

# EN SUS ZAPATOS

¿Como te sientes?

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

Hola:

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 ayudó 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 tu 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 mascaras. 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



Miedo

Ventana  
ventana

alegría



Yo uso el semáforo

Para

pensa y respira

actua



# 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, tíos 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 arbol, me relaja y me siento mejor. Quiero que se acabe el virus y que todo vuelva a la normalidad.

Hoy  
y  
ayer



Salida

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

Alvaro Martín Rodríguez 5ºC

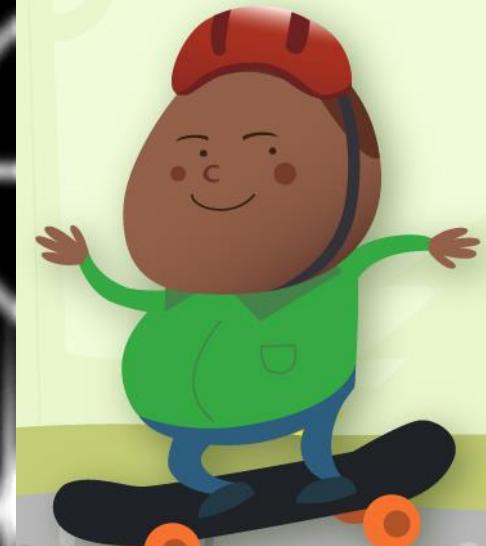
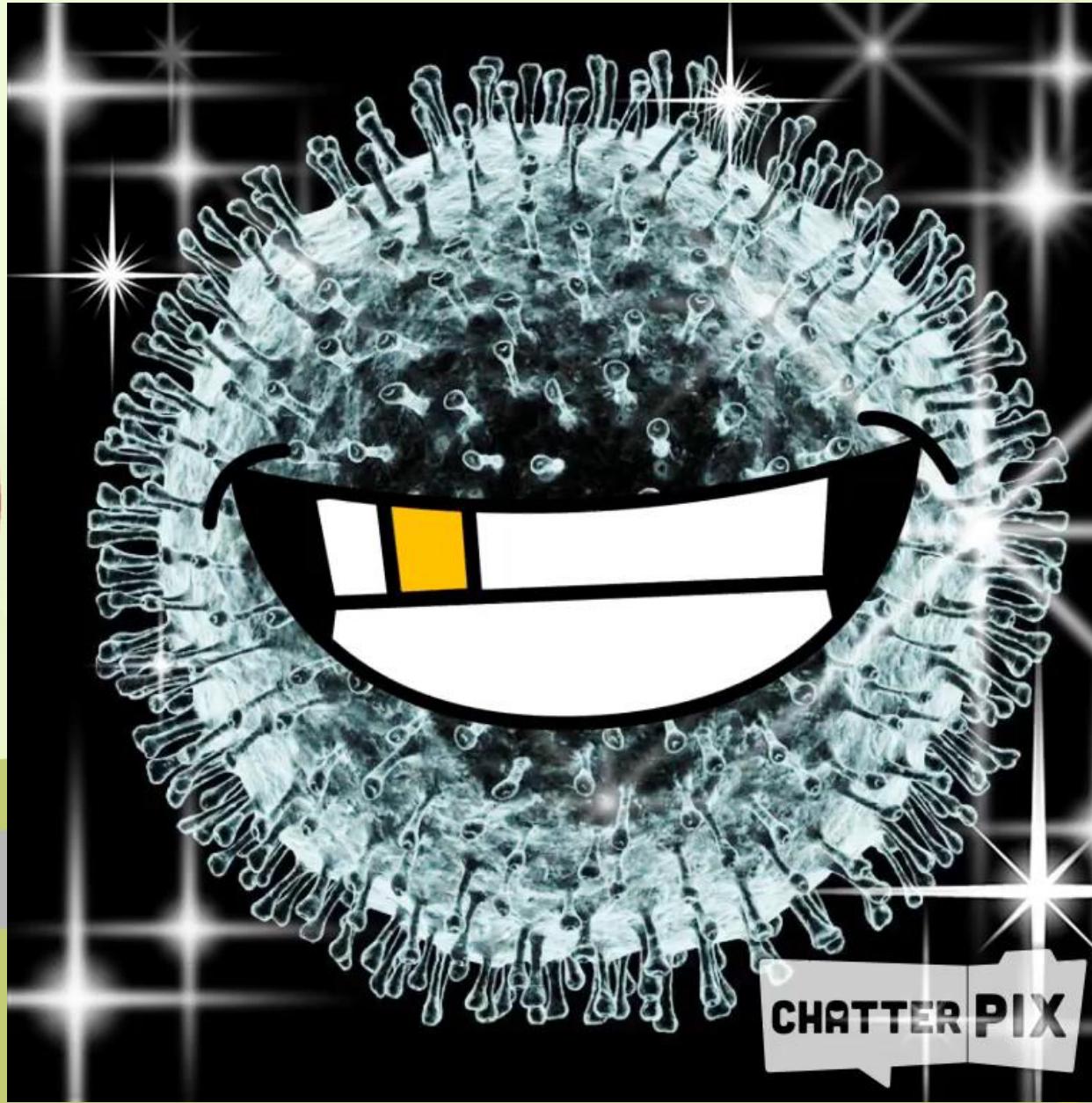


# Nuestras vidas eran despreocupadas y felices...



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







ME SIENTO...

FlipaClip





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







EN TUS ZAPATOS.



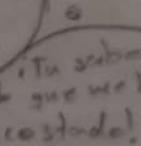
Alegreña, Motina 11ºct.  
SED N=20

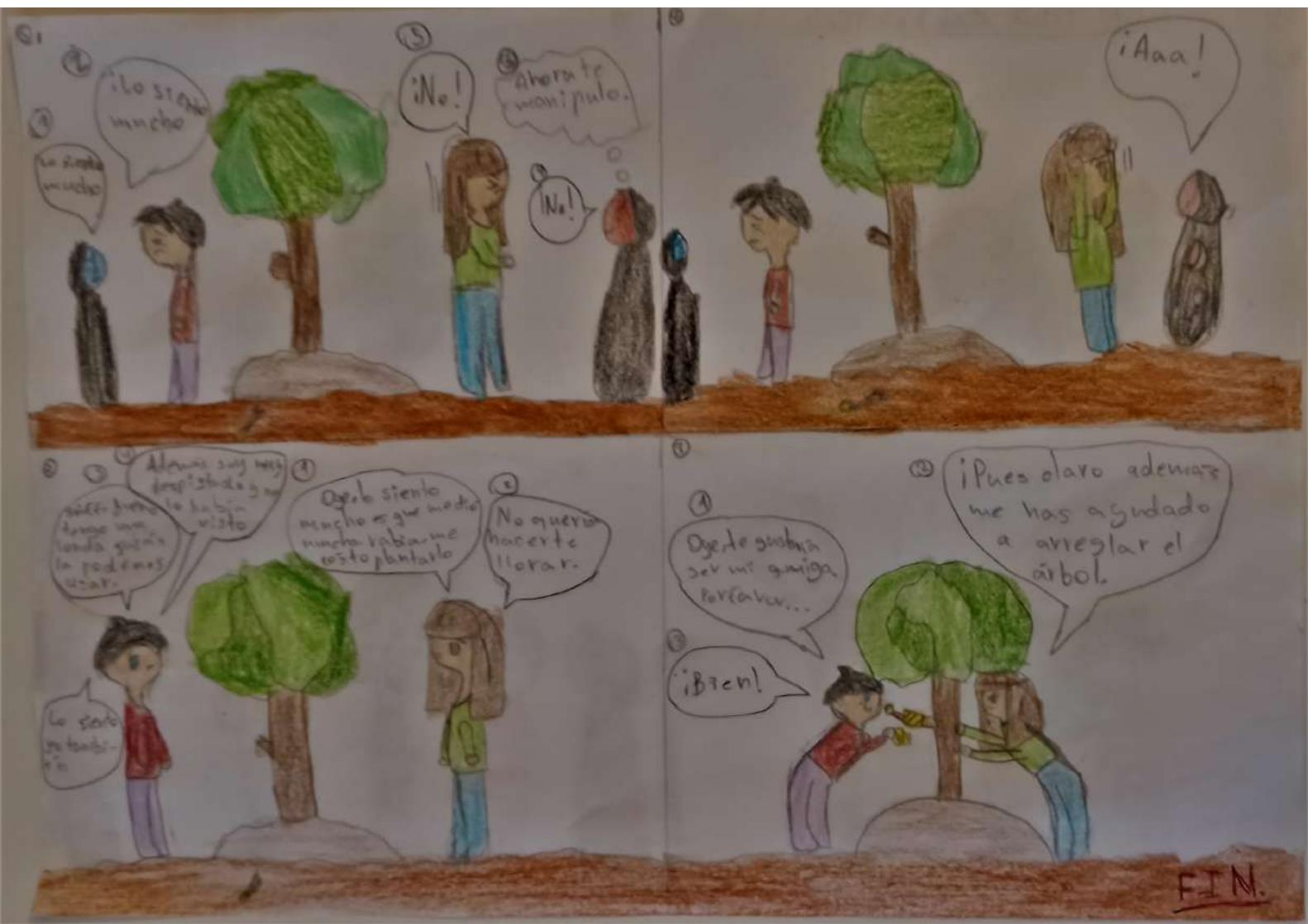


③ lo siento  
mucho, no te  
enfadés.



④ ¡Tu sabes  
lo que me  
ha costado!  
⑤ ¡Tu sabes  
lo que me ha  
costado!





-¿Como me siento?

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

-¿Que es lo que mas me ayudado de lo que has aprendido en sus talleres y ahora pudieras compartir con otros niños que tambien estan confinados como yo?

Lo que mas me ha ayudado ha sido el arbol para que tu cuando sientes rabia como me pasa a mi, puedes hacer el arbol y te calmas. Yo les transmito a los otros niños que estan confinados que cuando sientas alguna emoción que no quieras en ese momento recomiendo hacer el arbol.



REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA

Curso Escolar 2019-2020

## OBRAS DE ARTE DEL ALUMNADO



GRACIAS POR COMPARTIR