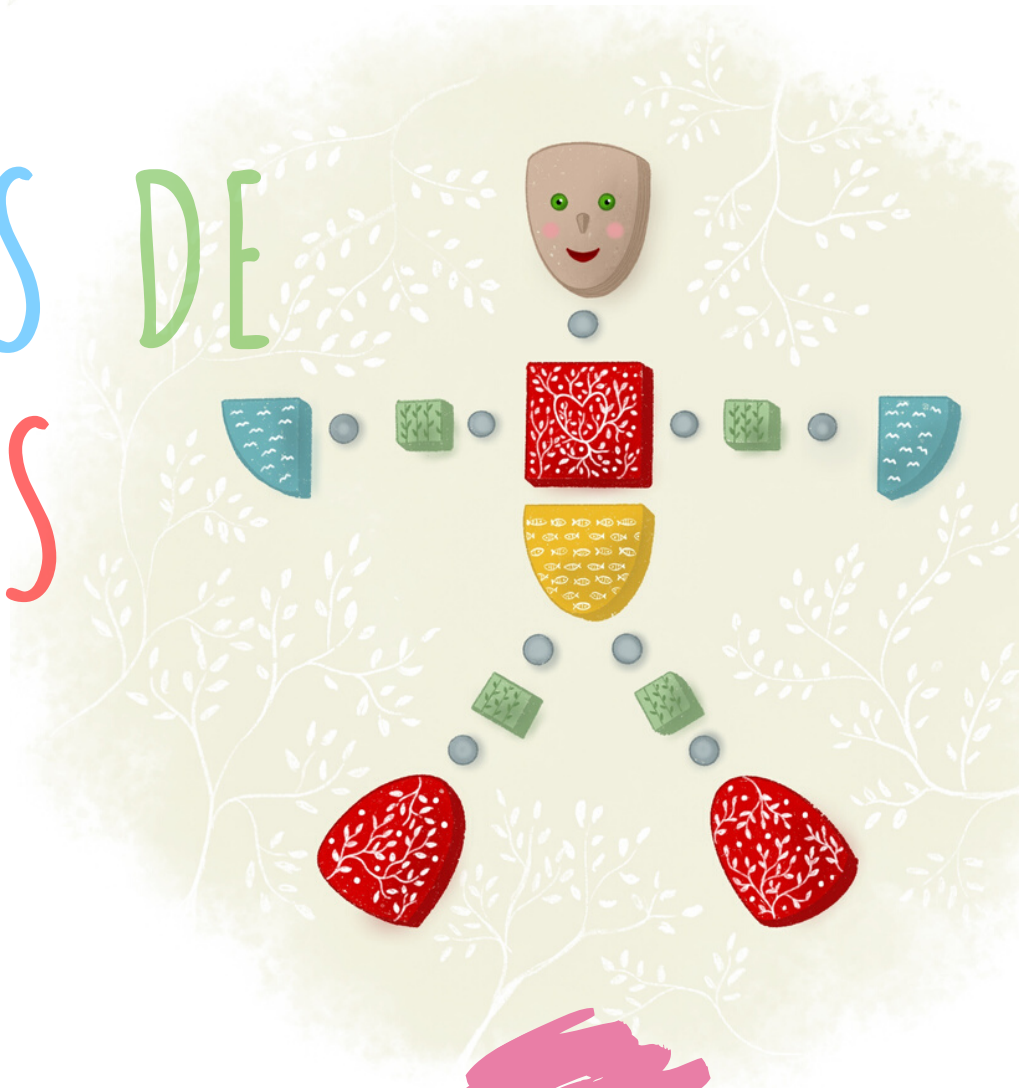


# RETRINCOS DE CORES

# RETAZOS DE COLORES





GRAZAS a todas as nenas e nenos que participaron no noso caderno *Retrincos de cores* e a todas as nais, pais, persoas educadoras, profesionais da saúde e todas as persoas que nos protexen e están a facer que todo isto resulte máis fácil.

"QUEDA NA CASA" quedará para sempre.

¡Feliz vida!

*Isabel e Sandra, que aprendemos moito con todo o que nos achegastes.*



**Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias  
(GIPCE)**

**Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia**, marzo 2020

Rúa Espiñeira, 10 Baixo  
15706 Santiago de Compostela

T. 981 534 049  
copgalicia@copgalicia.gal  
www.copgalicia.gal



GRACIAS a todos las niñas y niños que han participado en nuestro cuaderno *Retazos de colores* y a todas las madres, padres, personas educadoras, profesionales de la salud y todas las personas que os protegen y están haciendo que todo os resulte más fácil.

"QUÉDATE EN CASA" quedará para siempre.

¡Feliz vida!

*Isabel y Sandra, que aprendimos mucho con todo lo que nos habéis aportado.*

**Coordinación:** Ana M<sup>ª</sup> Núñez Rubines / **Autoría:** Isabel Cabado Fidalgo, Sandra Izaguirre García  
**Ilustración capa:** Laura Gómez (www.decibreiro.com) / **Maquetación:** Eliana Martínez

# RETRINCOS

## PRESENTACIÓN

Este caderno serviravos para construír os vosos soños. Agora que todos estamos nas nosas casas aproveitaremos para compartir os nosos mellores e peores momentos coa familia, as persoas educadoras e as cuidadoras.

É o mellor momento para facer todo o que axude a sentirse ben. Agora tócanos loitar contra ese coronavirus do que nos falan todo o tempo. As persoas maiores ensinámosvos a coidarvos para que non vos contaxien. Dicímosvos como hai que lavar as mans e moitas cousas máis.

**Queremos tamén ensinarvos a descubrir e coñecer as vosas emocións.** Podemos sentir emocións distintas como enfado, alegría, medo ou inseguridade cando aparece algo inesperado.

Os que sabemos moito de emocións cremos que debuxar e escribir é o mellor modo de facer que os problemas se fagan cada vez máis pequenos. Así poderemos dominalos.

Con este caderno trataremos de axudarvos.

# RETAZOS DE

## PRESENTACIÓN

Este cuaderno os servirá para construír vuestros sueños. Ahora que todos estamos en nuestras casas aprovecharemos para compartir nuestros mejores y peores momentos con la familia, los educadores o los cuidadores.

Es el mejor momento para hacer todo lo que ayude a sentirse bien. Ahora nos toca luchar contra ese coronavirus del que nos hablan todo el tiempo. Los mayores os enseñamos a cuidaros para que no os contagien. Os decimos cómo hay que lavarse las manos y muchas cosas más.

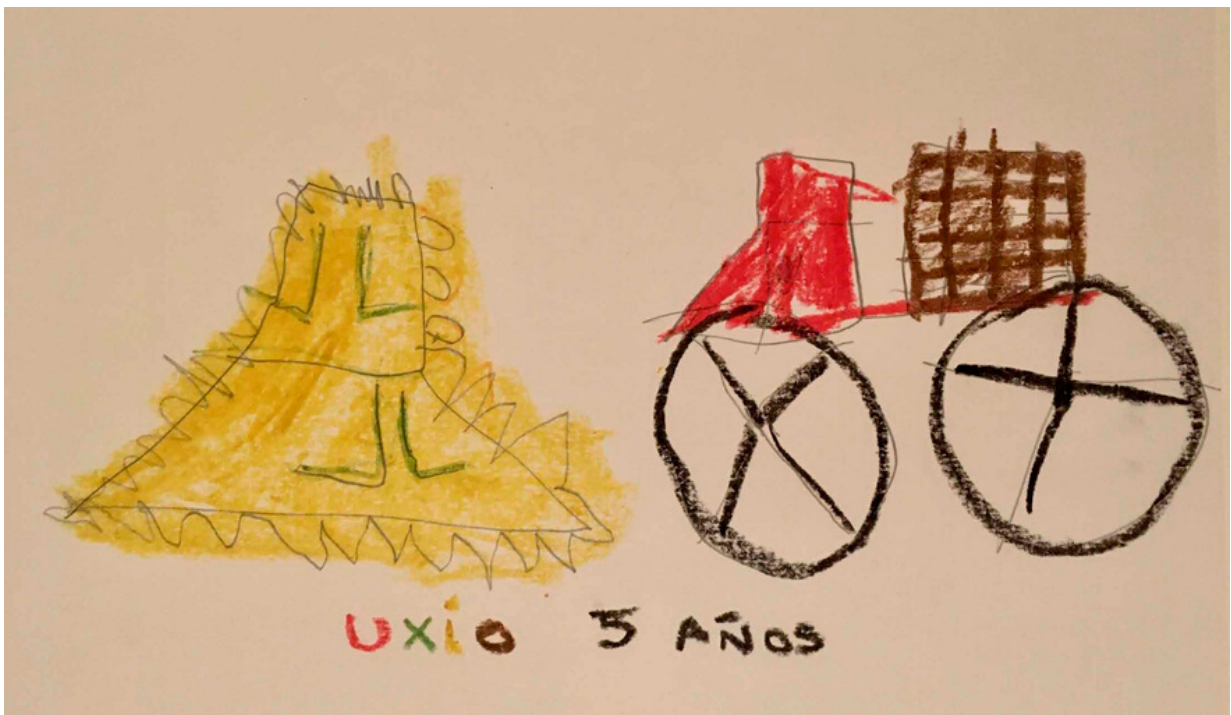
**Queremos también enseñaros a descubrir y conocer vuestras emociones.** Podemos sentir emociones distintas como enfado, alegría, miedo o inseguridad cuando aparece algo inesperado.

Los que sabemos mucho de emociones creemos que dibujar y escribir es el mejor modo de hacer que los problemas se hagan cada vez más pequeños. Así podremos dominarlos.

Con este cuaderno trataremos de ayudaros.

COA IMAXINACIÓN LOITAMOS CONTRA O VIRUS.

UXÍO (5 ANOS)



CON LA IMAGINACIÓN LUCHAMOS CONTRA EL VIRUS.

UXÍO (5 ANOS)

¡Qué dibujo máis bonito! ¿Qué es?

Es una trampa para virus... Esta amarela es nuestra casa y está rodeada de círculos con pinchos. Estos círculos saben bien y así los virus piensan que es comida, los comen y se mueren.

Muy buena idea, una trampa para virus... ¿y la gente que se mete dentro de la casa?

Sí, cuando lo necesitan se meten dentro y conectan los pinchos. No siempre están conectados. Y dentro de la casa hay sillas para sentarse.

¿Y el coche para qué es?

El coche tiene una puerta para que pueda subir el conductor y detrás lleva una jaula. En esta jaula es donde meten los virus y no se pueden escapar porque además tiene jabón.

Ah claro, y el jabón ya acaba con todos los virus ¿no?

Sí, el jabón y la jaula, que tiene cristales muy duros y no se pueden escapar por ningún agujero.

- Que debuxo máis bonito! Que é?

- É unha trampa para virus... Esta amarela é a nosa casa e está rodeada de círculos con pinchos. Estes círculos saben ben e así os virus pensan que é comida, cómenos e morren.

- Moi boa idea, unha trampa para virus... E a xente que se mete dentro da casa?

- Si, cando o necesitan métense dentro e conectan os pinchos. non sempre estan conectados e dentro da casa hai cadeiras para sentar.

- E o coche para que é?

- O coche ten unha porta para que poida subir o condutor e detrás leva unha gaiola. Nesta gaiola é onde meten os virus e non poden escapar porque ademais ten xabón.

- Ah, claro, e o xabón xa acaba con todos os virus, non?

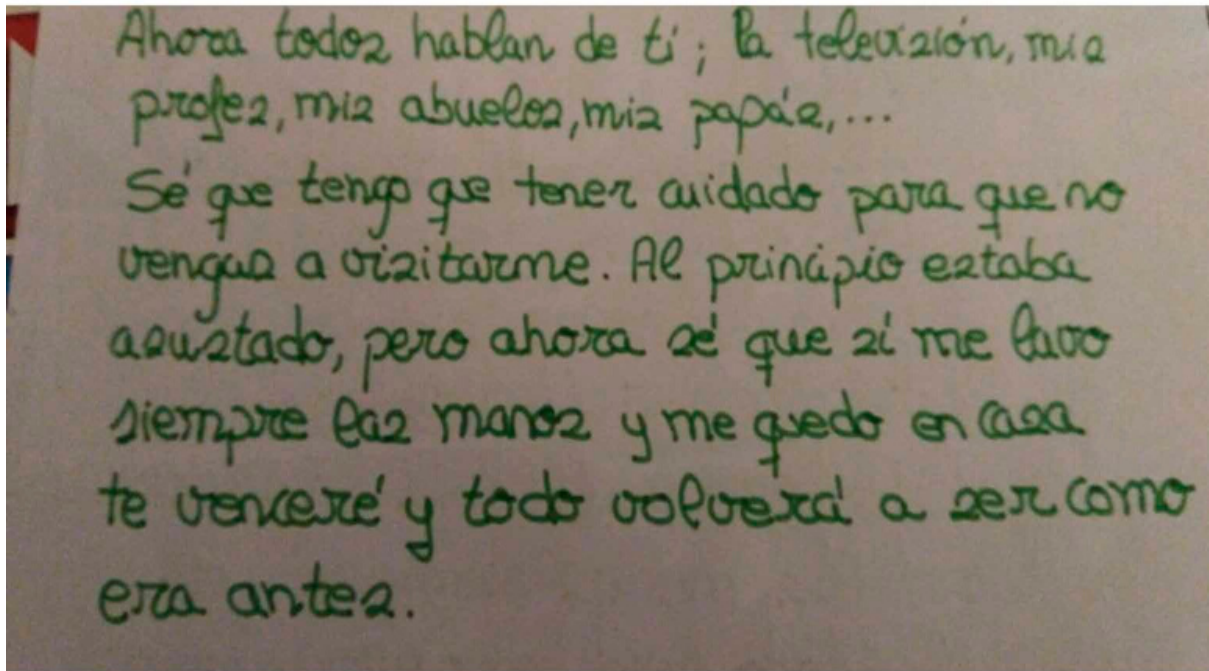
- Si, o xabón e a gaiola, que ten cristais moi duros e non poden escapar por ningún burato.

Uxío (5 anos)

TODO VOLVERÁ SER COMO ANTES.  
MANUEL (6 AÑOS)



TODO VOLVERÁ A SER COMO ANTES.  
MANUEL (6 AÑOS)



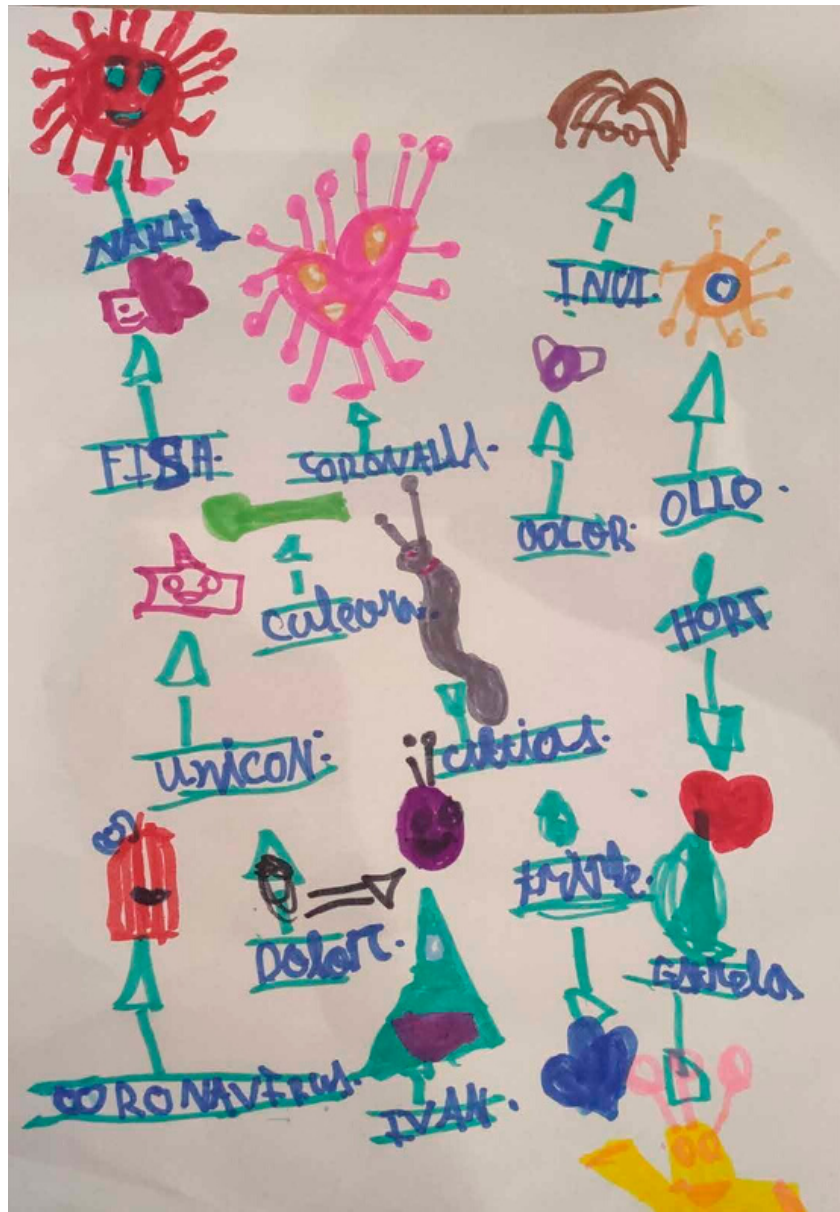
Ahora todos hablan de ti; la televisión, mi a  
profes, mi a abuelos, mi a papáe, ...  
Se' que tengo que tener cuidado para que no  
vengua a vizitarme. Al principio estaba  
asustado, pero ahora se' que si me lavo  
siempre las manos y me quedo en casa  
te vencere' y todo volverá a ser como  
era antes.

Agora todos falan de ti: a televisión, os meus profes, os meus avós, os meus papás...

Sei que teño que ter coidado para que non veñas visitarme. Ao principio estaba asustado, pero agora sei que se lavo sempre as mans e quedo na casa, vencereite e todo volverá ser como antes.

Manuel (6 anos)

FACER REALIDADE UN DESEXO.  
XELA (6 ANOS)



HACER REALIDADE UN DESEO.  
XELA (6 AÑOS)



- Que pintas, Xela?

- Pinto moitos virus. A este voulle poñer  
cellos, que queda máis gracioso.

Por que os virus son tan pequenos?

- Pois non o sei...

- Estes virus que pinteí son bonitos, pero  
en realidade os virus son feos.

- E a ti como che gustan máis?

- Gústanme máis así, que fosen máis bonitos.  
E que en vez de enfermarnos nos sanasen,  
e que me fixesen máis fortes.

Eu inventei todos estes virus, o meu favorito  
é CORONALLA, que é como un corazón,  
pero con pinchitos, é moi presumido, e  
pode facer un ataque.

Pero os virus de verdade non me gustan,  
non podo ir ao cole e pátome mala.

- ¿Qué pintas, Xela?

- Pinto muchos virus. A este le voy a poner cejas, que queda más gracioso. ¿Por qué los virus son tan pequeños?

- Pues no lo sé.

- Estos virus que he pintado son bonitos, pero en realidad, los virus son feos.

- ¿Y a ti cómo te gustan más?

- Me gustan más así, que fuesen más bonitos. Y que en vez de enfermarnos, nos sanasen y que me hiciesen más fuerte. Yo me he inventado todos estos virus, mi favorito es CORONALLA, que es como un corazón, pero con pinchitos, es muy presumido y puede hacer un ataque. Pero los virus de verdad no me gustan, no puedo ir al cole y me pongo mala.

Xela (6 años)

## LEO (5 ANOS)

Aínda que sabemos que debuxar é unha boa ferramenta de expresión emocional, esta folla sen debuxo significa que Leo, como cada neno, ten un tempo e un ritmo propios á hora de expresar as súas emocións.

No seu día a día está presente a preocupación pola súa nai e ela vai canalizando os medos do seu fillo con moitas doses de sentido común.

## LEO (5 AÑOS)

Aunque sabemos que dibujar es una buena herramienta de expresión emocional, esta hoja sin dibujo significa que Leo, como cada niño, tiene un tiempo y ritmo propios a la hora de expresar sus emociones.

En su día a día está presente la preocupación por su madre y ella va canalizando los miedos de su hijo con muchas dosis de sentido común.

Leo tiene cinco años y dice que no le apetece dibujar. Vive este momento con cierta angustia porque yo soy enfermera. Esta noche tuvo alguna pesadilla. Hoy me comentaba una compañera de trabajo que uno de sus hijos está igual. Me pregunta si tengo mascarillas y guantes, yo le dije que sí (no es cierto pero no puedo verle así). Hoy jugó con la pelota y juegos de mesa.

Leo ten cinco anos e di que non lle apetece debuxar. Vive este momento con certa angustia, porque eu son enfermeira.

Esta noite tivo algún pesadelo. Hoxe comentábame unha compañeira de traballo que un dos seus fillos está igual.

Pregúntame se teño mascarillas e luvas, eu díxenlle que si (non é certo, pero non podo velo así).

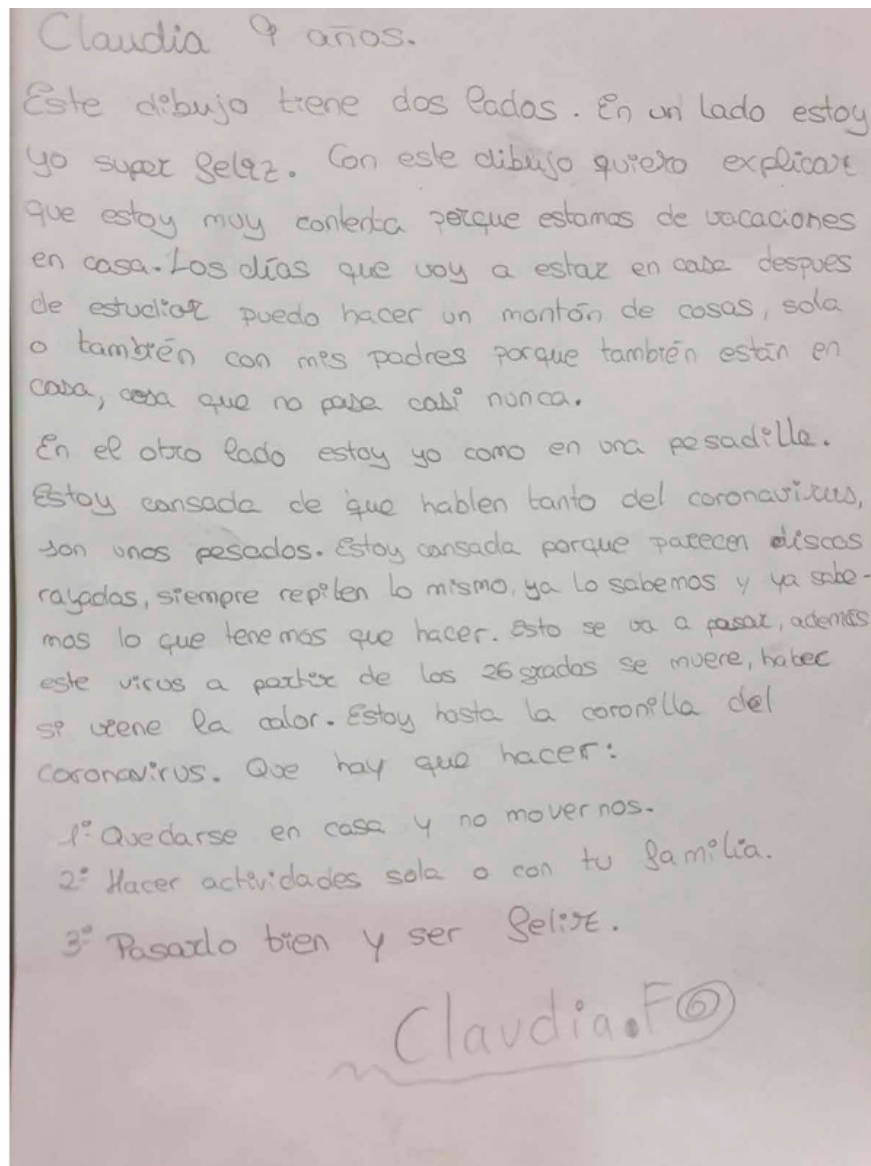
Hoxe xogou coa pelota e cos xogos de mesa.

Leo (5 anos)

PODO GOZAR DA MIÑA FAMILIA E ISTO PASARÁ.  
CLAUDIA (9 ANOS)



PUEDO DISFRUTAR DE MI FAMILIA Y ESTO PASARÁ.  
CLAUDIA (9 AÑOS)



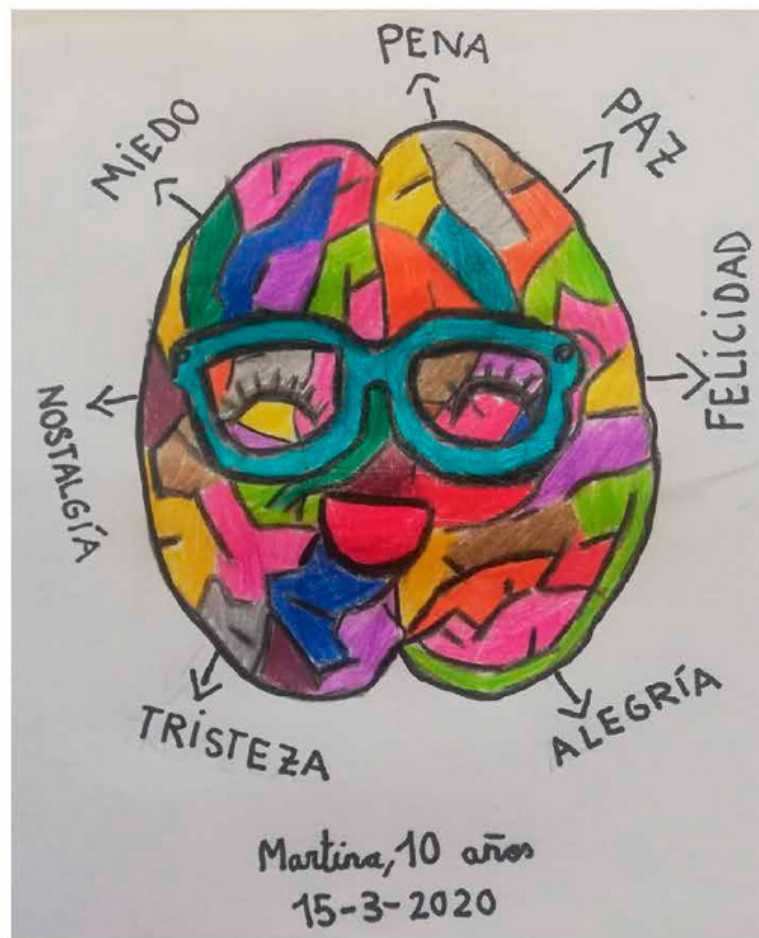
Claudia, 9 anos.

Este debuxo ten dous lados. Nun lado estou eu súper feliz. Con este debuxo quero explicar que estou moi contenta porque estamos de vacacións na casa. Os días que vou estar na casa despois de estudar podo facer un montón de cousas, soa ou tamén cos meus pais porque están na casa, cousa que non pasa case nunca.

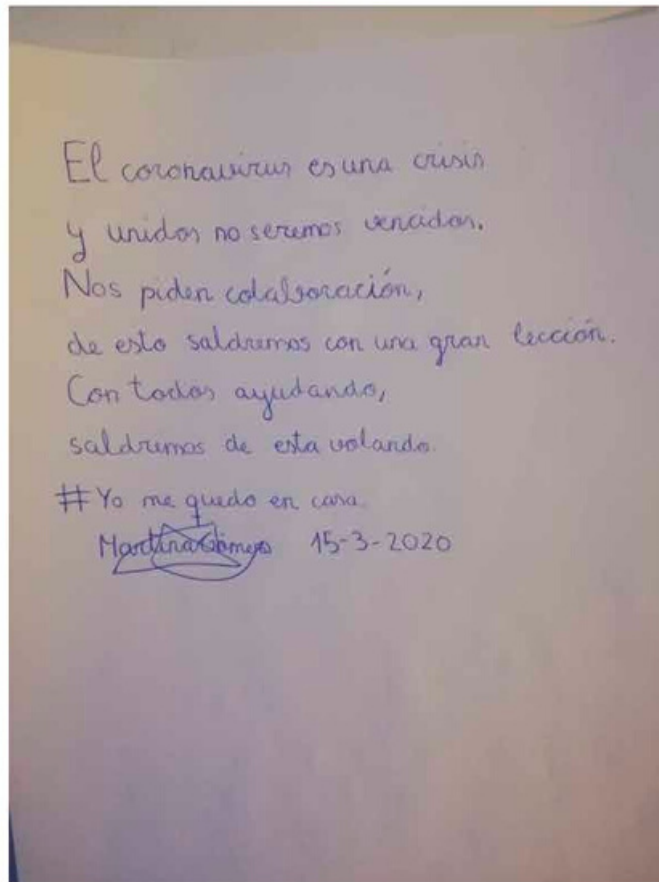
No outro lado estou eu como nun pesadelo. Estou cansa porque parecen discos rallados, sempre repiten o mesmo, xa o sabemos e xa sabemos o que temos que facer. Isto vai pasar, ademais este virus a partir dos 26 graos morre, a ver se vén o calor. Estou ata a coronilla do coronavirus. Que hai que facer:

- 1º Quedar na casa e non movernos.
- 2ª Facer actividades soa ou coa túa familia.
- 3º Pasalo ben e ser feliz.

DISTO SAIREMOS CUNHA GRAN LECCIÓN.  
MARTINA (10 ANOS)



DE ESTO SALDREMOS CON UNA GRAN LECCIÓN.  
MARTINA (10 AÑOS)



O coronavirus é unha crise  
e unidos non seremos vencidos.  
Pídenos colaboración,  
disto sairemos cunha gran lección.  
Con todos axuando,  
sairemos disto voando.  
#Eu quedo na casa.

Martina (10 anos)

• Me llamo Martina, tengo 10 años y os voy a hablar de cómo me siento yo con todo esto del corona virus.  
Me siento rara y en mi cabeza están estos sentimientos:  
- ALEGRÍA → Porque confío en que todo va a salir bien.  
- TRISTEZA → Porque no hay nadie por las calles y porque no puedo ver a mis abuelos ni jugar con mis amigos.  
- NOSTALGIA → Porque echo de menos a mis compañeros y profesores del colegio.  
- FELICIDAD → Porque paso más tiempo con mi familia y me doy cuenta de las cosas que de verdad importan.  
- PENA → Porque hay gente que lo está pasando muy mal.  
- PAZ → Porque estos días en casa son menos ajeteados.  
- MIEDO → Porque debe de ser grave, porque han suspendido muchas cosas como: colegios, trabajos, actividades..... etc y no dejan salir a la calle.

Chámome Martina, teño 10 anos e vouvos falar de como me sinto eu con todo isto do coronavirus.

Síntome rara e na miña cabeza están estes sentimentos:

- ALEGRÍA: Porque confío en que todo vai saír ben.
- TRISTURA: Porque non hai ninguén polas rúas e porque non podo ver os meus avós nin xogar coas miñas amigas.
- NOSTALXIA: Porque boto de menos os meus compañeiros e profesores do colexio.
- FELICIDADE: Porque paso máis tempo coa miña familia e doume de conta das cousas que realmente importan.
- PENA: Porque hai xente que o está pasando moi mal.
- PAZ: Porque estes días na casa son menos axeteados.
- MEDO: Porque debe de ser grave, porque suspenderon moitas cousas como colexios, traballos, actividades, etc. e non deixan saír á rúa.

Martina (10 anos)



# O VOSO CADERNO

A partir de aquí, propoñémosvos que continuedes un caderno emocional que podeades ir facendo cada día cos vosos debuxos, os vosos relatos ou o que se vos vaia ocorrendo.

Só necesitades bolígrafos, lapis de cores e cadernos, folios ou cartolinas. Con ese material e a vosa imaxinación será suficiente.

Este caderno terá un principio e un final, como sucede en todos os contos. Co paso do tempo, verédelo como o recordo de ter compartido ideas e vivencias coas persoas da vosa contorna.

Non é incompatible con que utilicedes outros dispositivos ou aplicacións. Seguramente manexalas tamén vos axudará a expresarvos e faravos sentir ben.

Propoñémosvos algunhas ideas para axudarvos a poñer en marcha o voso caderno.

# VUESTRO CUADERNO

A partir de aquí os proponemos que continuéis un cuaderno emocional que podéis ir haciendo cada día con vuestros dibujos, vuestros relatos o lo que se os vaya ocurriendo.

Solo necesitáis bolígrafos, lápices de colores y libretas, folios o cartulinas. Con ese material y vuestra imaginación será suficiente.

Ese cuaderno tendrá un principio y un final, como sucede en todos los cuentos. Con el paso del tiempo lo veréis como el recuerdo de haber compartido ideas y vivencias con las personas de vuestro entorno.

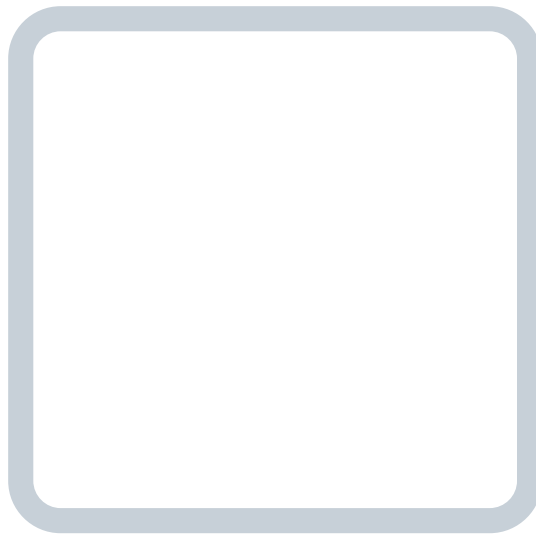
No es incompatible con que utilicéis otros dispositivos o aplicaciones. Seguramente manejarlas también os ayudará a expresaros y os hará sentir bien.

Os proponemos algunas ideas para ayudaros a poner en marcha vuestro cuaderno.

## A ÁBORE DOS DESEXOS / EL ÁRBOL DE LOS DESEOS

Debuxa a árbore dos desexos e escribe os teus desexos.

Dibuja el árbol de los deseos y escribe tus deseos.



### OS MEUS COMPASES / MIS BRÚJULAS

Escribe o teu nome no centro do cadrado e arredor escribe o nome das persoas que son importantes para ti.  
Pensa e escribe: por que estas persoas son importantes para ti?  
Como che gustaría demostrarlles que son tan valiosas para ti?

Escribe tu nombre en el centro del cuadrado y alrededor escribe los nombres de las personas que son importantes para ti.  
Piensa y escribe: ¿por qué estas personas son importantes para ti?  
¿Cómo te gustaría demostrarles que son tan valiosas para ti?

## O MEU PUZZLE EMOCIONAL / MI PUZZLE EMOCIONAL

Co teu enxeño e imaxinación cada día podes escribir ou debuxar como te sentes.

Con tu ingenio e imaxinación cada día puedes escribir o dibujar cómo te sientes.

## COMPASES DE ORIENTACIÓN PARA PAIS, NAIS E PERSOAS EDUCADORAS COMPROMETIDAS NA EDUCACIÓN EMOCIONAL DOS NENOS E NENAS

As **necesidades afectivas** son tan importantes como a hixiene ou a alimentación. Vós sodes pezas fundamentais na súa seguridade afectiva durante a infancia e a adolescencia.

- Esta situación excepcional que estamos a vivir brinda a **oportunidade de estar máis presentes** nas súas vidas. Dedicade tempo para falar, xogar e compartir con eles.
- **Faládelles do virus.** Propoñede que vos conten o que saben e como se senten.
- **Programade o seu día a día,** facendo que eles e elas participen na súa organización. Deixádelles espazo para o aburrimiento, axudaraos a fomentar a autonomía e a creatividade. Deben manter as súas **rutinas ordinarias**, conservando os seus hábitos de alimentación, lecer e sono saudables.
- Precisan coñecer e asumir **límites e normas.** Son necesarios para o seu desenvolvemento e para a convivencia. Teñen que saber que o tempo destinado a actividades como xogar coa tablet ou ver a televisión está limitado.
- Facédelles partícipes e responsables da convivencia familiar mediante **tarefas domésticas** relacionadas con eles, como ordenar o seu cuarto ou poñer a mesa.
- Teñen que aprender desde pequenos e pequenas a xestionar as súas emocións. O exemplo da vosa actitude ante o medo, a ansiedade, a tristura ou o enfado resultará fundamental para que poidan logralo. Debedes comprender os seus medos, preocupacións e afectos. **A vosa resposta ante os obstáculos e as dificultades será o seu modelo.**
- Axudádeos a descubrir palabras como **empatía, solidariedade, respecto** ou **tolerancia.** Coñecer o seu significado contribuirá a que comprendan como se senten os demais.
- Vós podedes fomentar a súa **curiosidade** e reflexión, axudándoos a parar, observar e pensar.



## BRÚJULAS DE ORIENTACIÓN PARA PADRES, MADRES Y PERSONAS EDUCADORAS COMPROMETIDAS EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Las **necesidades afectivas** son tan importantes como la higiene o alimentación. Vosotros sois piezas fundamentales en su seguridad afectiva durante la infancia y adolescencia.

- Esta situación excepcional que estamos viviendo brinda la **oportunidad de estar más presentes** en sus vidas. Dedicad tiempo para hablar, jugar y compartir con ellos.
- **Habladles del virus.** Proponed que os cuenten lo que saben y cómo se sienten.
- **Programad su día a día**, haciendo que ellos participen en su organización. Dejadles espacio para el aburrimiento, les ayudará a fomentar la autonomía y creatividad. Deben mantener sus rutinas ordinarias, conservando sus hábitos de alimentación, ocio y sueño saludables.
- Necesitan conocer y asumir **límites y normas**. Son necesarios para su desarrollo y para la convivencia. Tienen que saber que el tiempo destinado a actividades como jugar con la tablet o ver la televisión está limitado.
- Hacedles partícipes y responsables de la convivencia familiar mediante **tareas domésticas** relacionadas con ellos, como ordenar su habitación o poner la mesa.
- Tienen que aprender desde pequeños a gestionar sus emociones. El ejemplo de vuestra actitud ante el miedo, ansiedad, tristeza o enfado resultará fundamental para que puedan lograrlo. Debéis comprender sus miedos, preocupaciones y afectos. **Vuestra respuesta ante los obstáculos y dificultades será su modelo.**
- Ayudadles a descubrir palabras como **empatía, solidaridad, respeto o tolerancia**. Conocer su significado contribuirá a que comprendan cómo se sienten los demás.
- Vosotros podéis fomentar su **curiosidad y reflexión**, ayudándoles a parar, observar y pensar.



