

# CUADERNILLO

## DE *trabajo*



### NIÑOS

ANSIEDAD Y  
DEPRESIÓN



NOMBRE:

# VAMOS A CONOCER A LOS SIGUIENTES MONSTRUOS:

Yo soy  
Ansy



Yo soy  
Depre



**Ellos nos acompañarán a lo  
largo de nuestro trabajo, y  
nuestra misión será  
hacerlos desaparecer**

Ansy es un monstruo que nos visita cuando una situación nos preocupa, generalmente su visita nos deja enfadados y con dolores en la cabeza.



**Ansy**

Depre es un monstruo que nos visita cuando una situación nos entristece, cuando viene no tenemos ganas de hacer las cosas que nos gustan.



**Depre**

**Y ¿Cómo  
luchamos  
contra  
ellos?**

Te daré unos  
consejos para  
hacerlo



1

# Identifica qué es lo que disfrutas hacer

¿QUÉ TE GUSTA HACER?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



2

## Busca ayuda de alguna persona de confianza

¿A QUIÉN PEDIRÍAS AYUDA?

-----

-----

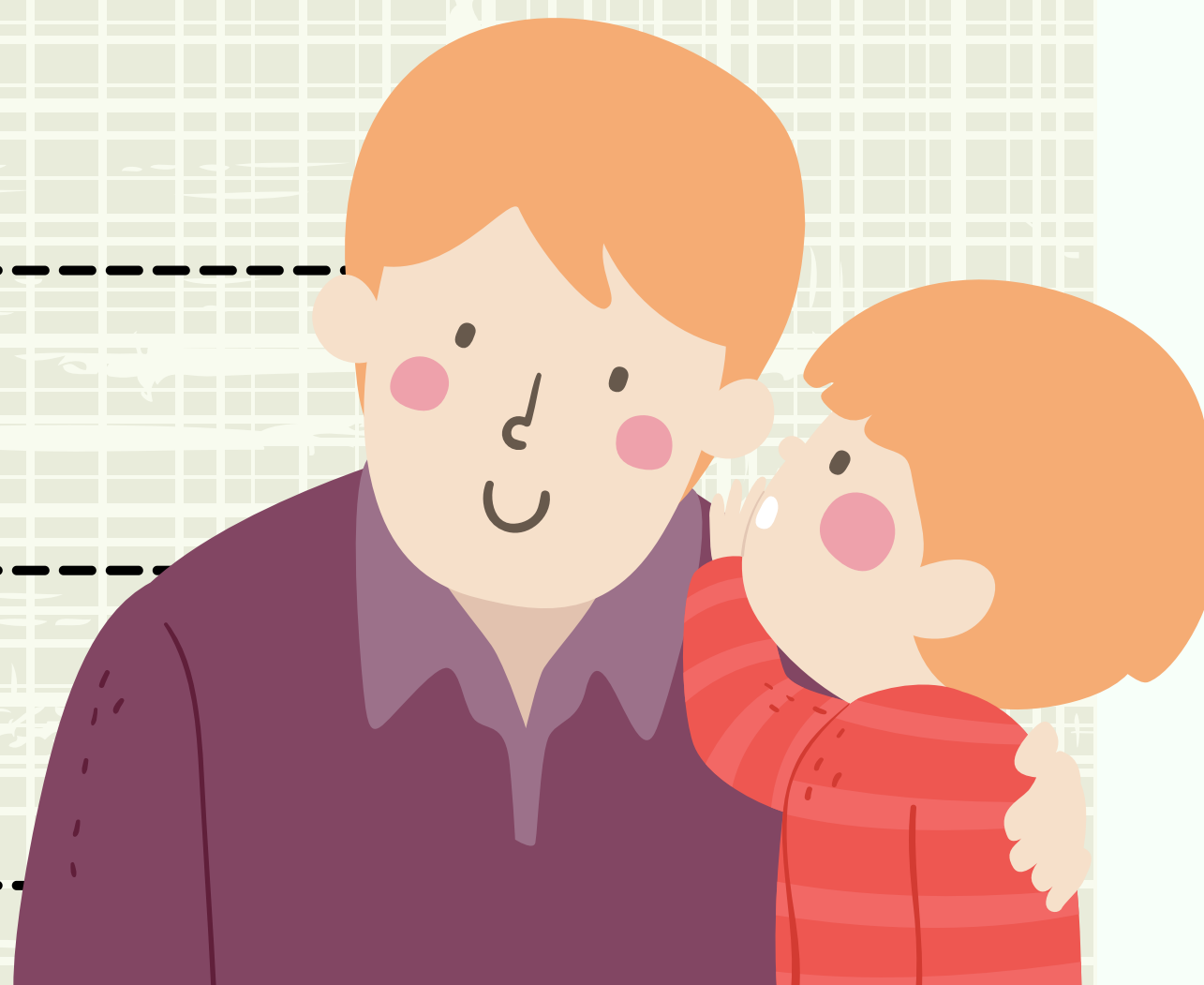
-----

-----

-----

-----

-----



3

## Intenta reír y hacer reír a los demás

ESCRIBE ALGO QUE TE DÉ  
MUCHA RISA

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 4

## Practica algún deporte

¿CUÁLES SON TUS DEPORTES FAVORITOS?

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 5

## Juega con lo que más te guste

¿CUÁL ES TU JUEGO FAVORITO?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 6

## Practica ejercicios de respiración

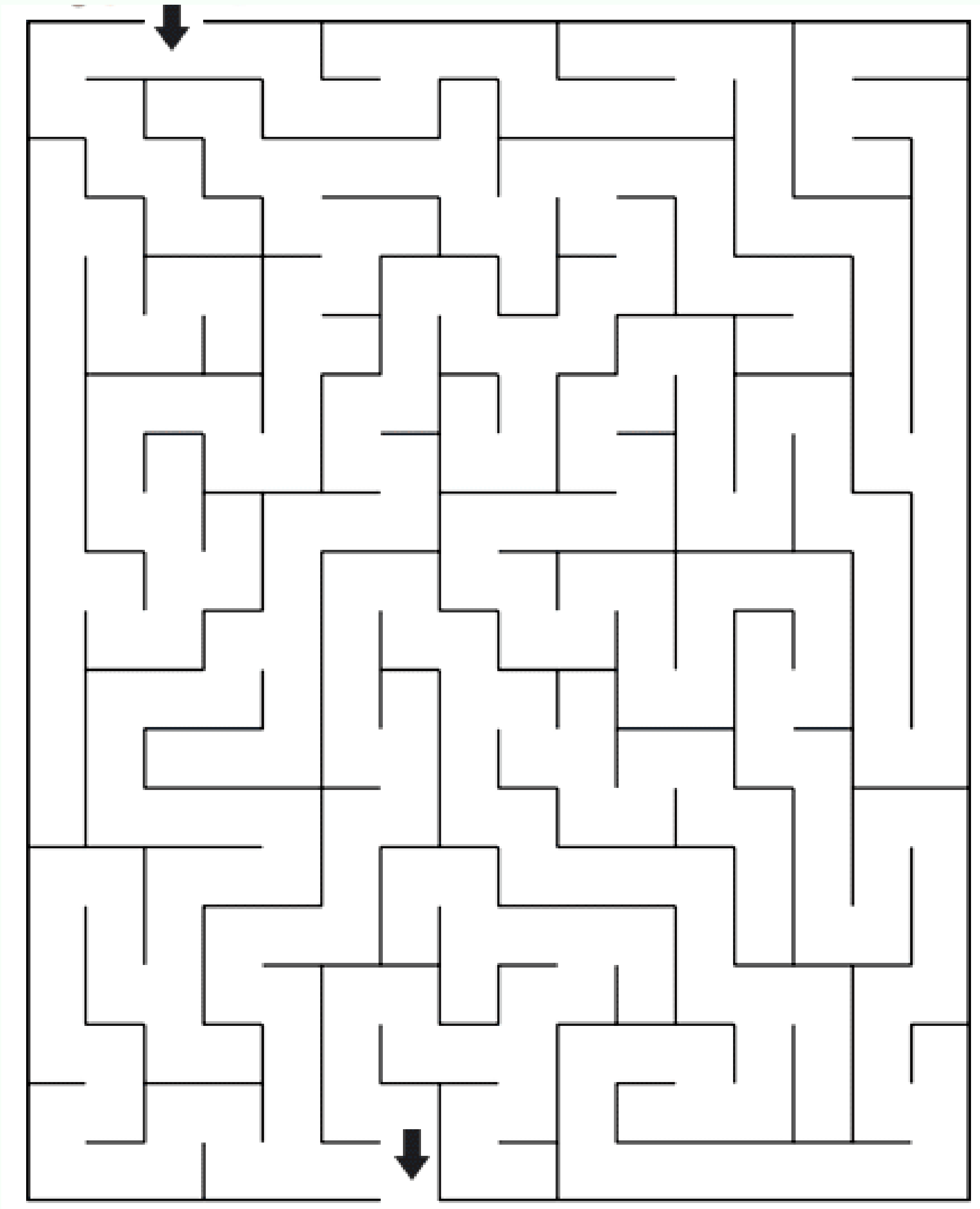


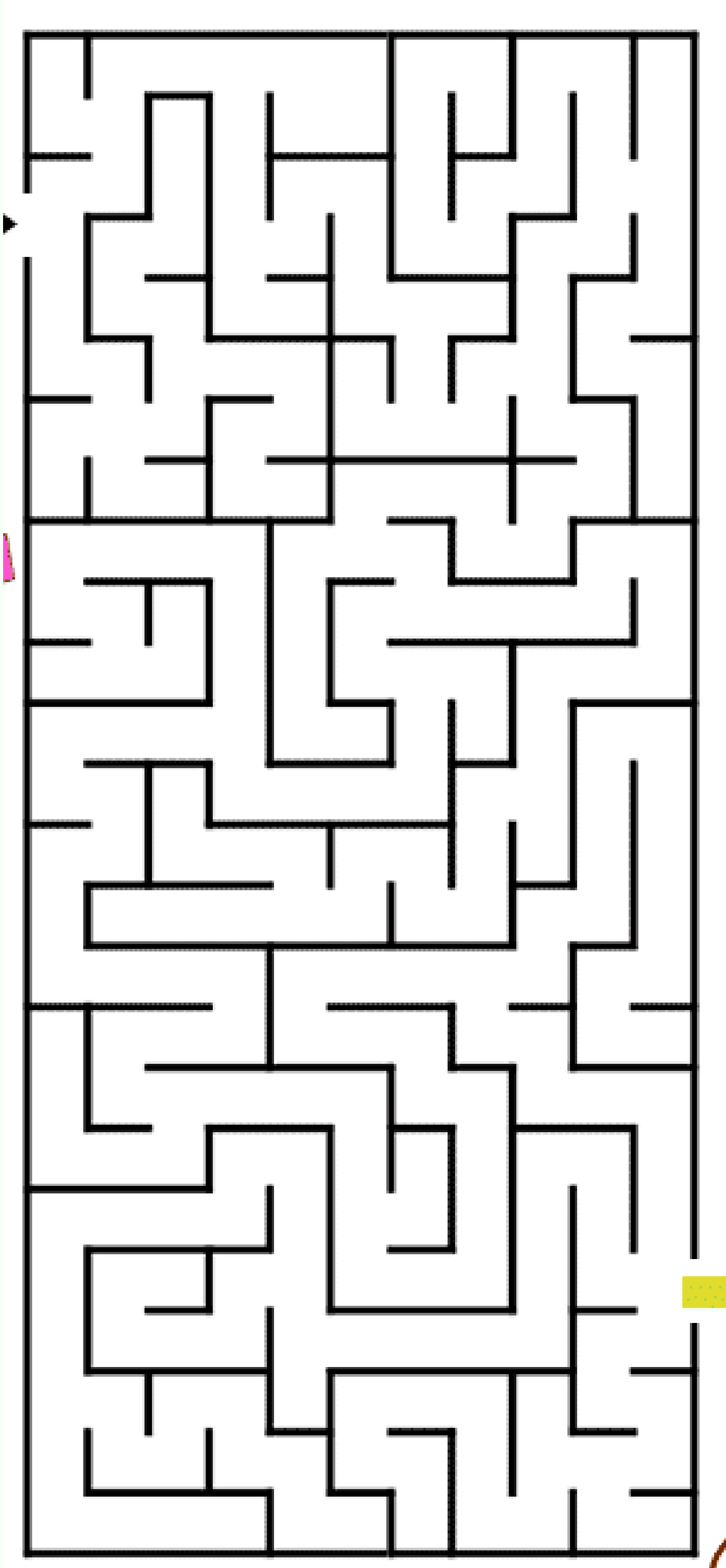
Tomamos aire  
por la nariz  
(Inhalamos)

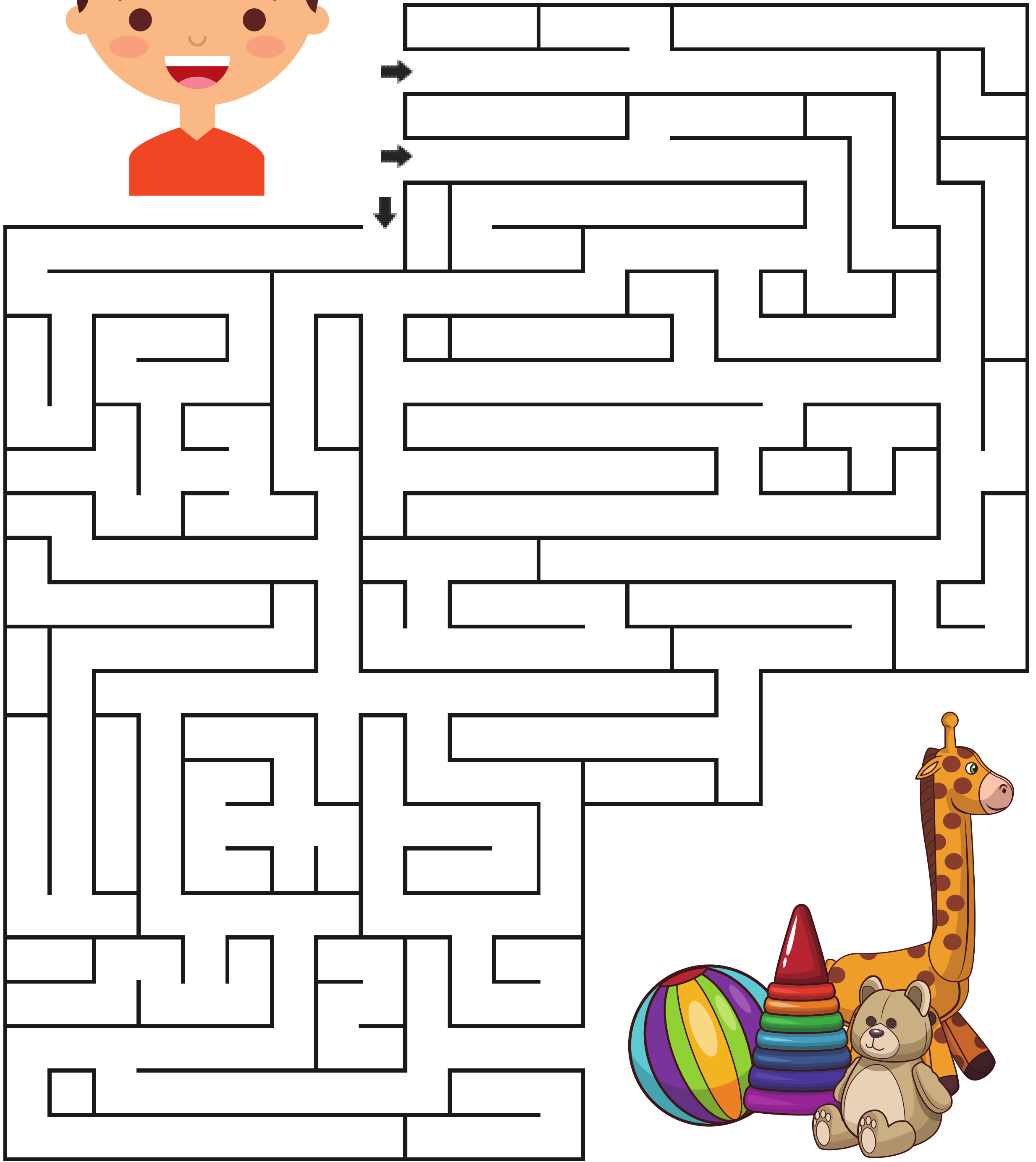


Eliminamos el  
aire por la boca  
(Exhalamos)

**Practiquemos esto varias veces**







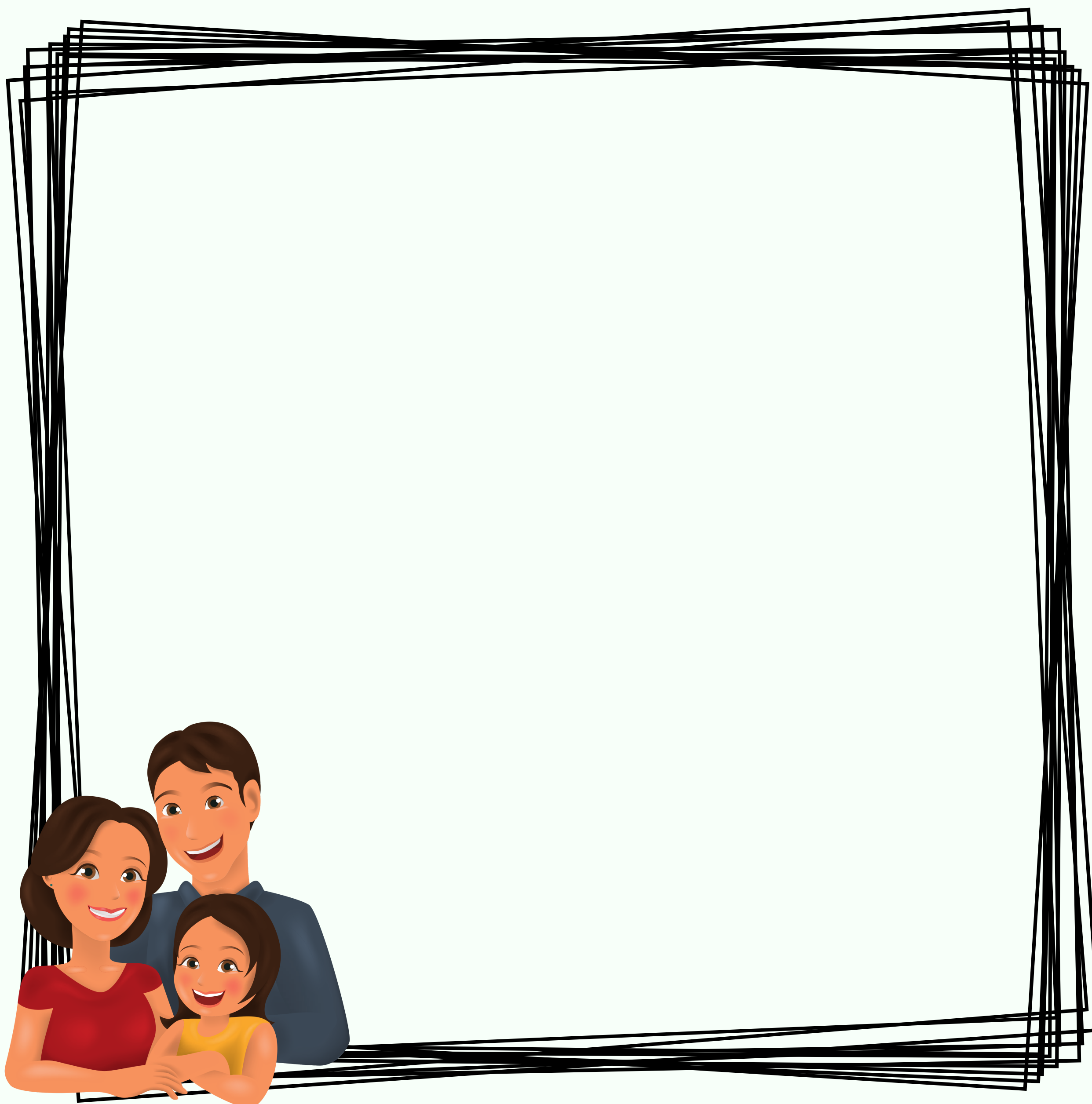
# Avanza de 2 en 2 para cruzar el camino

A grid of 35 circles arranged in 7 rows and 5 columns. The numbers in the circles are as follows:

		6	13	18	4	1
		20	5	7	12	21
1	4	10	3	1	9	15
3	15	11	13	15	17	18
5	7	9	2	10	19	6
8	16	22	3	17		
2	7	15	21	14		

The number 15 in the second row, first column is highlighted in yellow. A green dinosaur is on the left side of the grid, and a green dinosaur is inside a blue egg on the right side of the grid.

**Recuerda que Depre se irá si te  
acercas a las personas que te  
quieren**

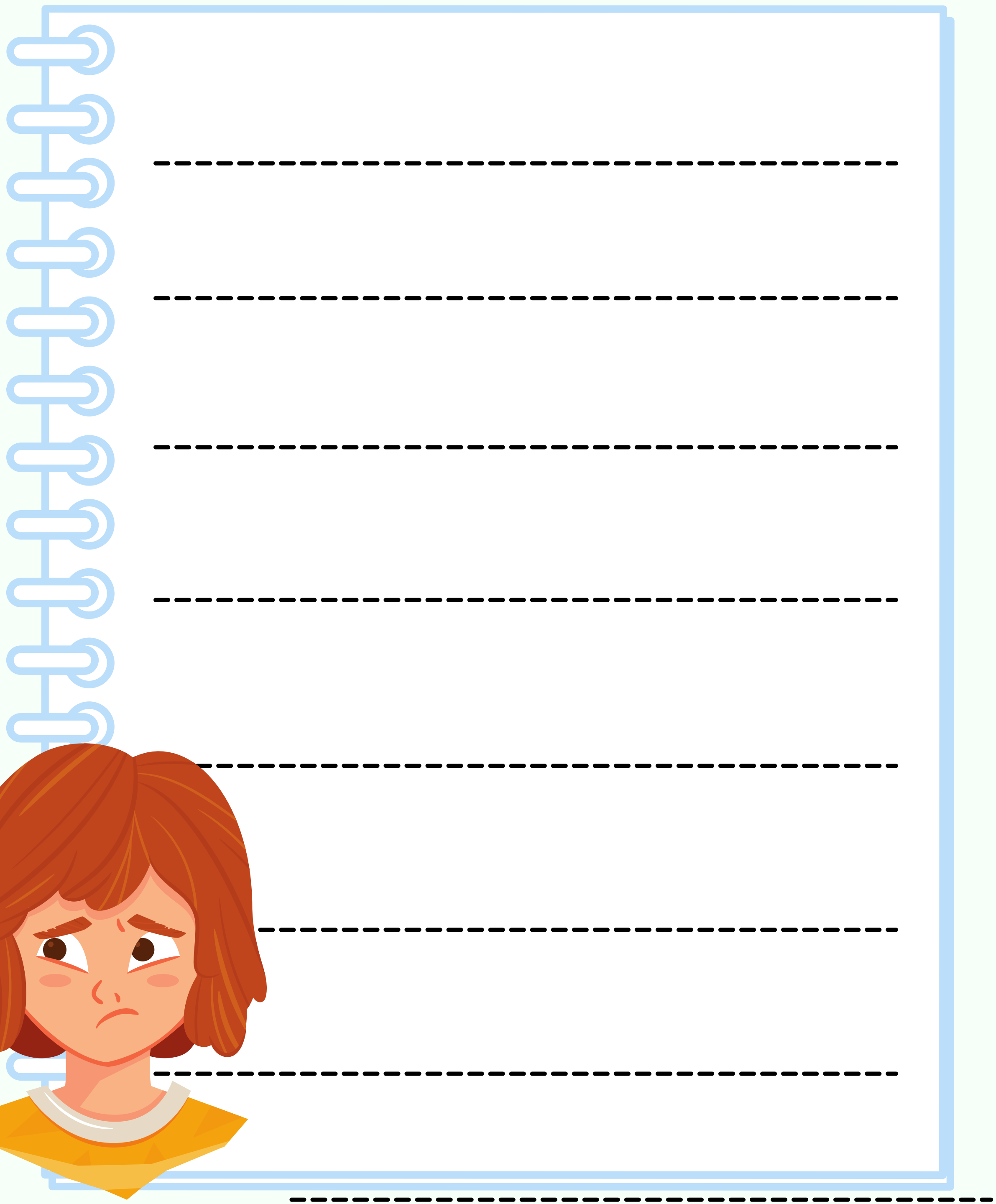


Dibuja a las personas que te quieren

Estas actividades me ponen  
muy feliz:



Estas situaciones me  
preocupan:



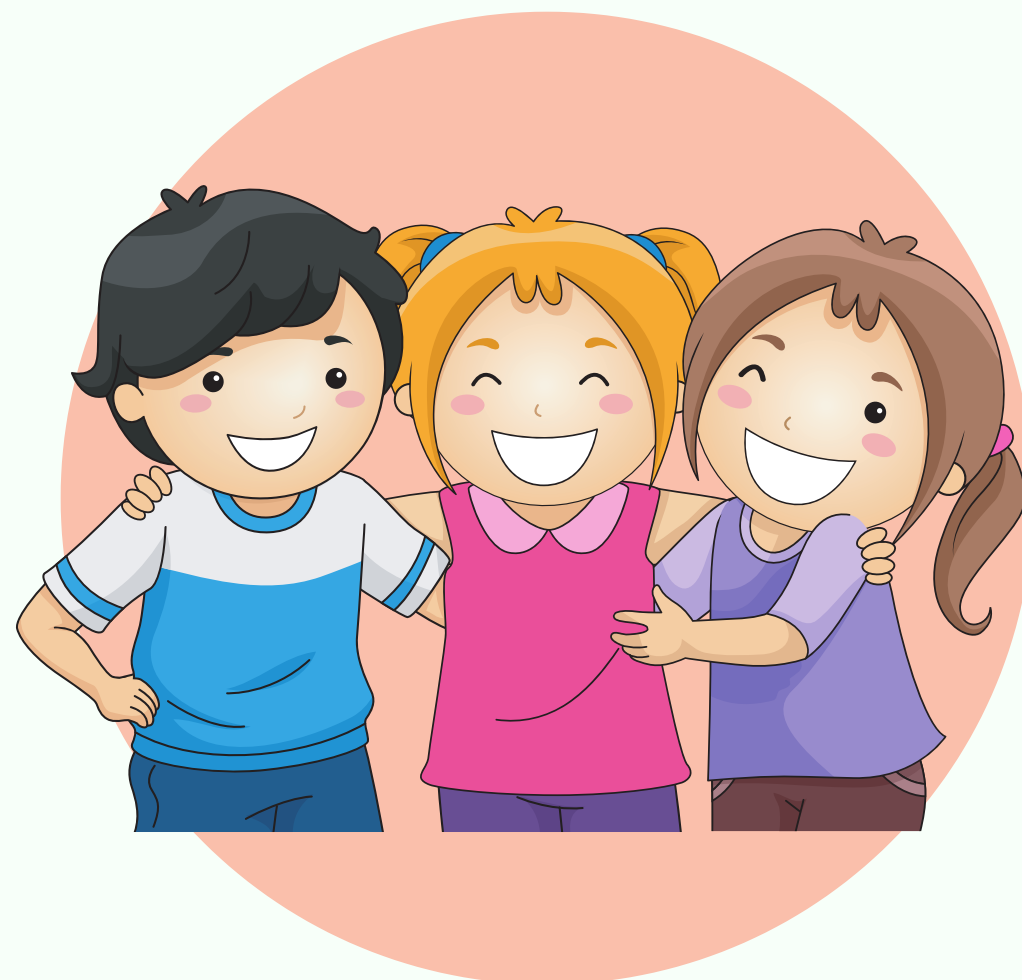
A large rectangular area with a blue border and a spiral binding on the left side, containing several horizontal dashed lines for writing.



# Ellos nos pueden ayudar a vencer a Ansy y Depre:



Tu familia

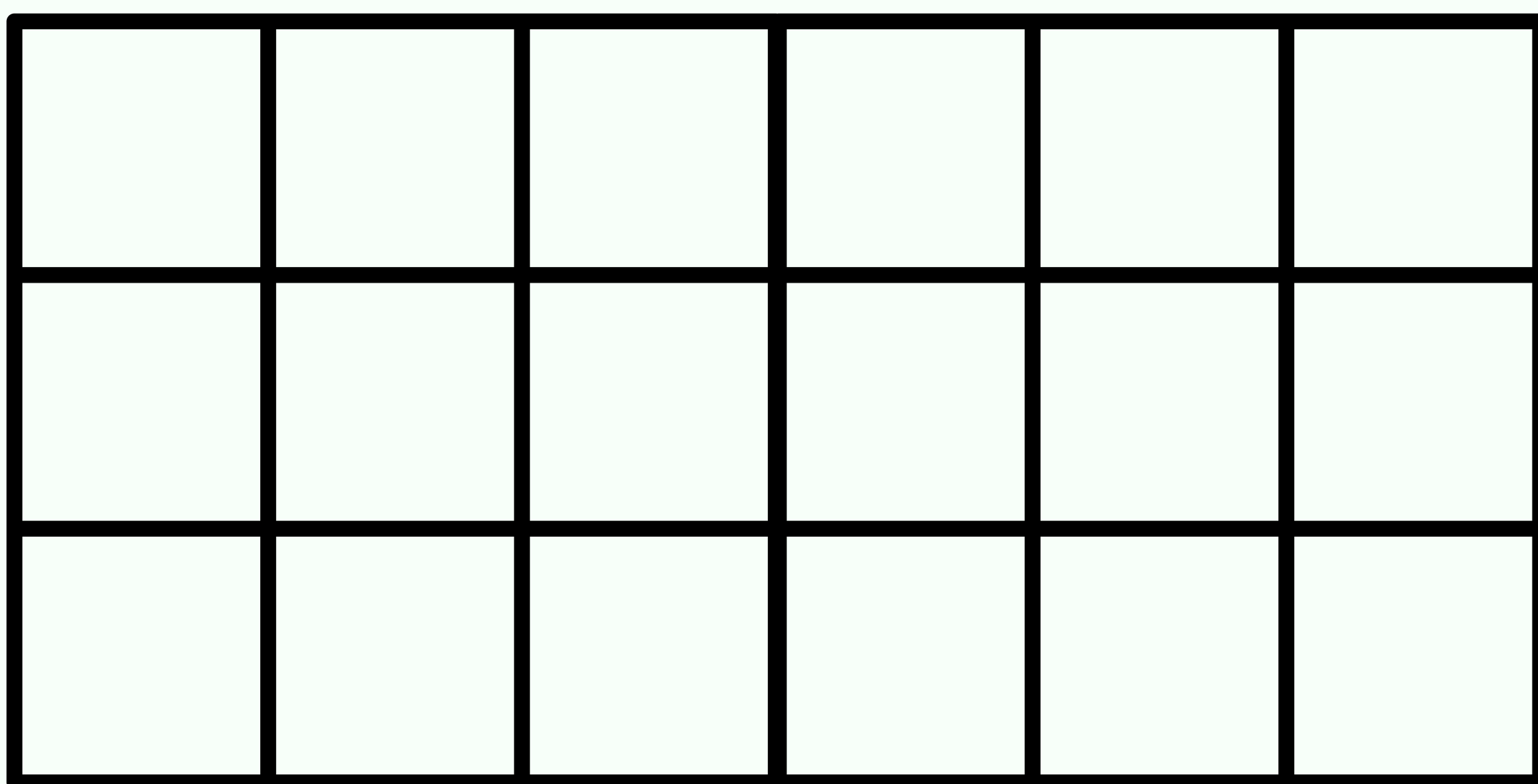
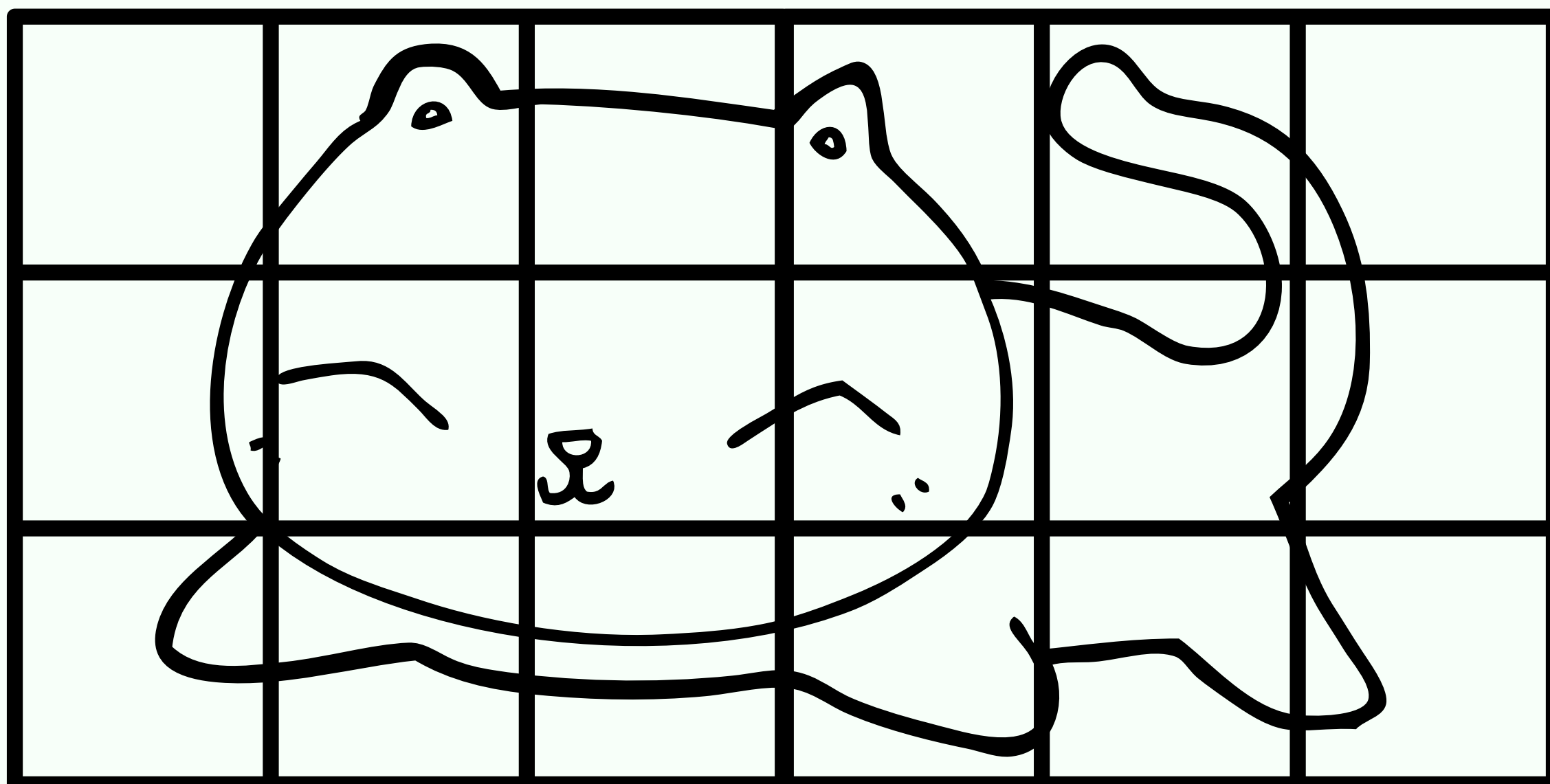


Tus amigos

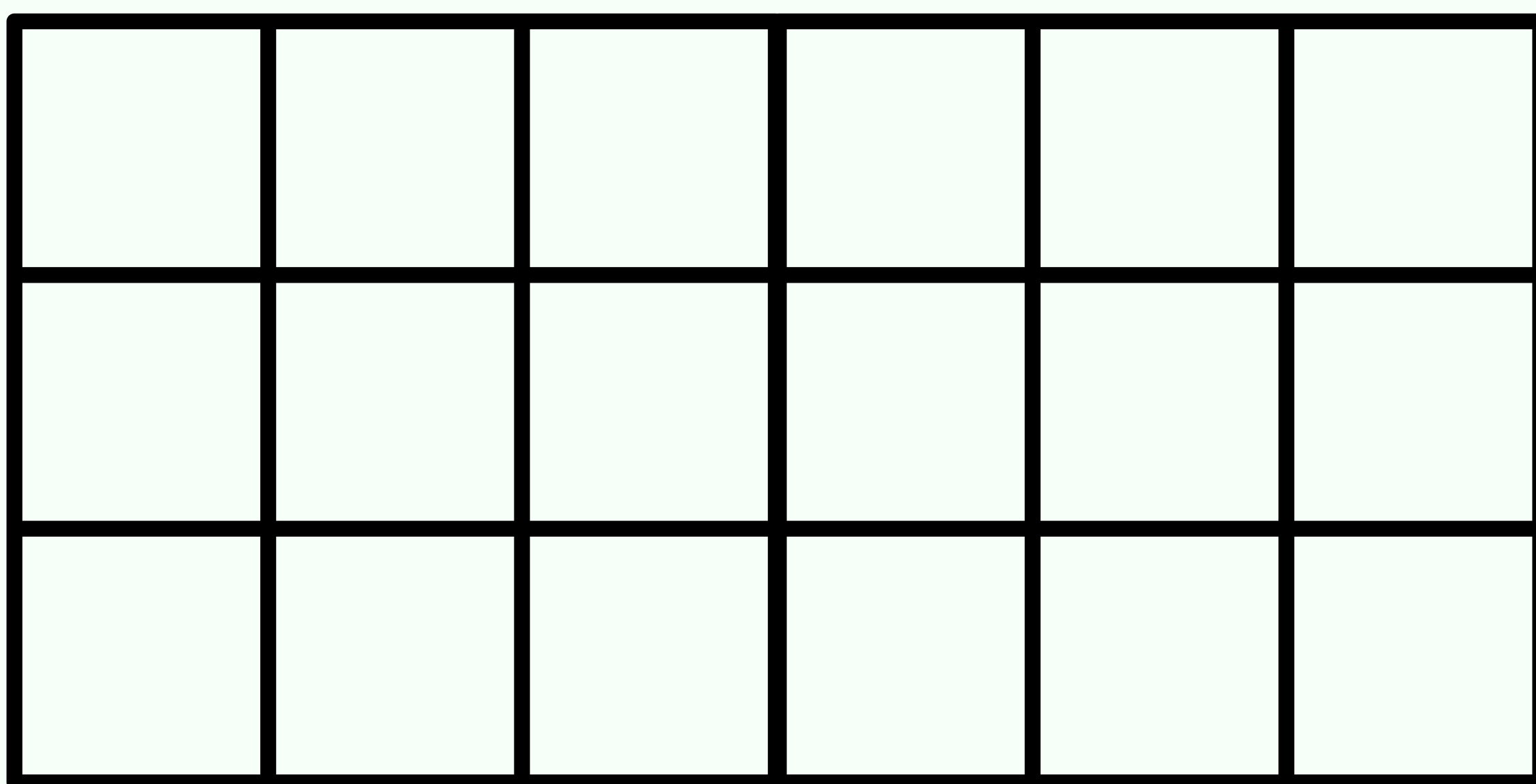
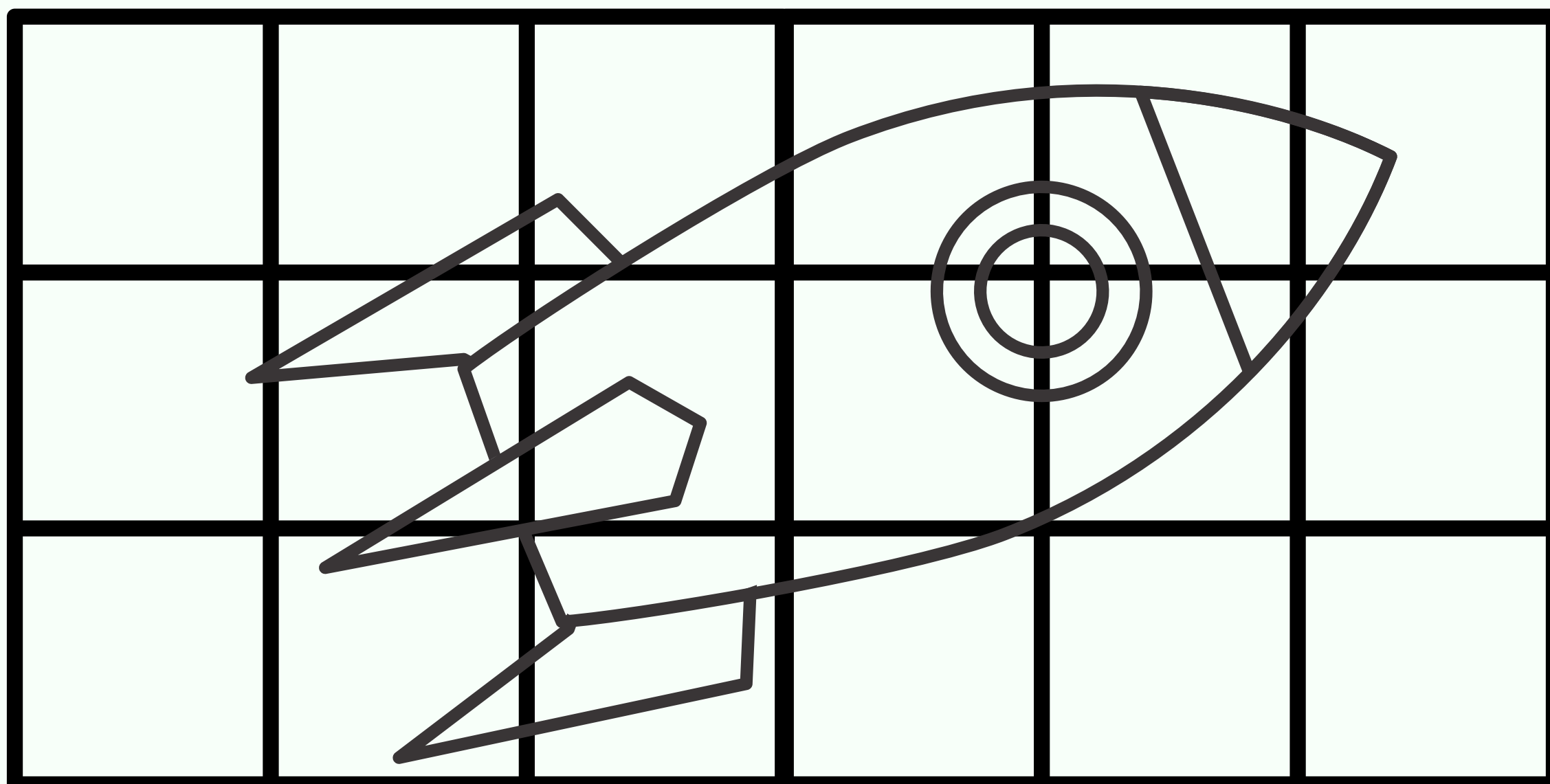


Un psicólogo

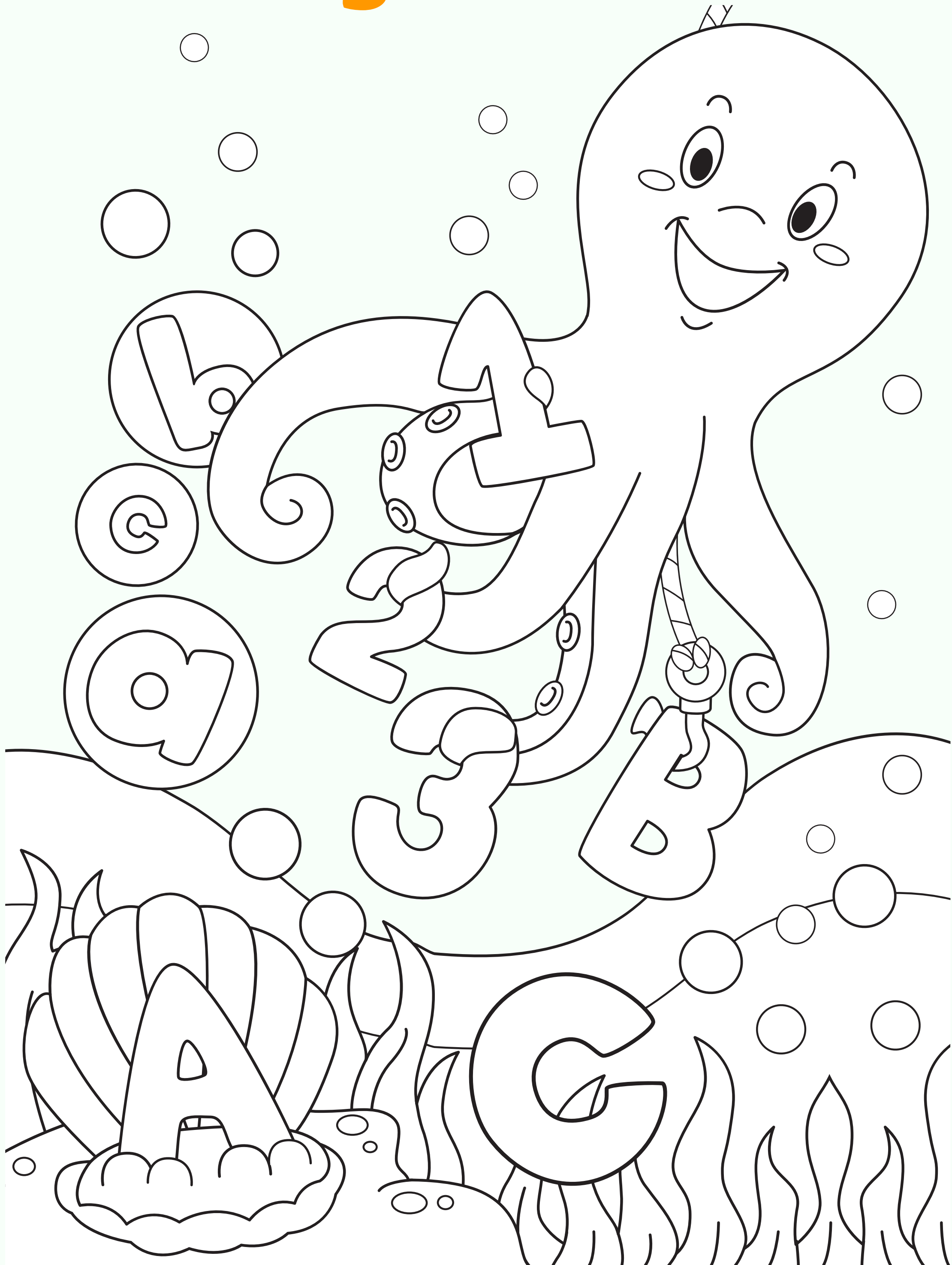
# Copia el dibujo guiándote de los cuadrados



# Copia el dibujo guiándote de los cuadrados



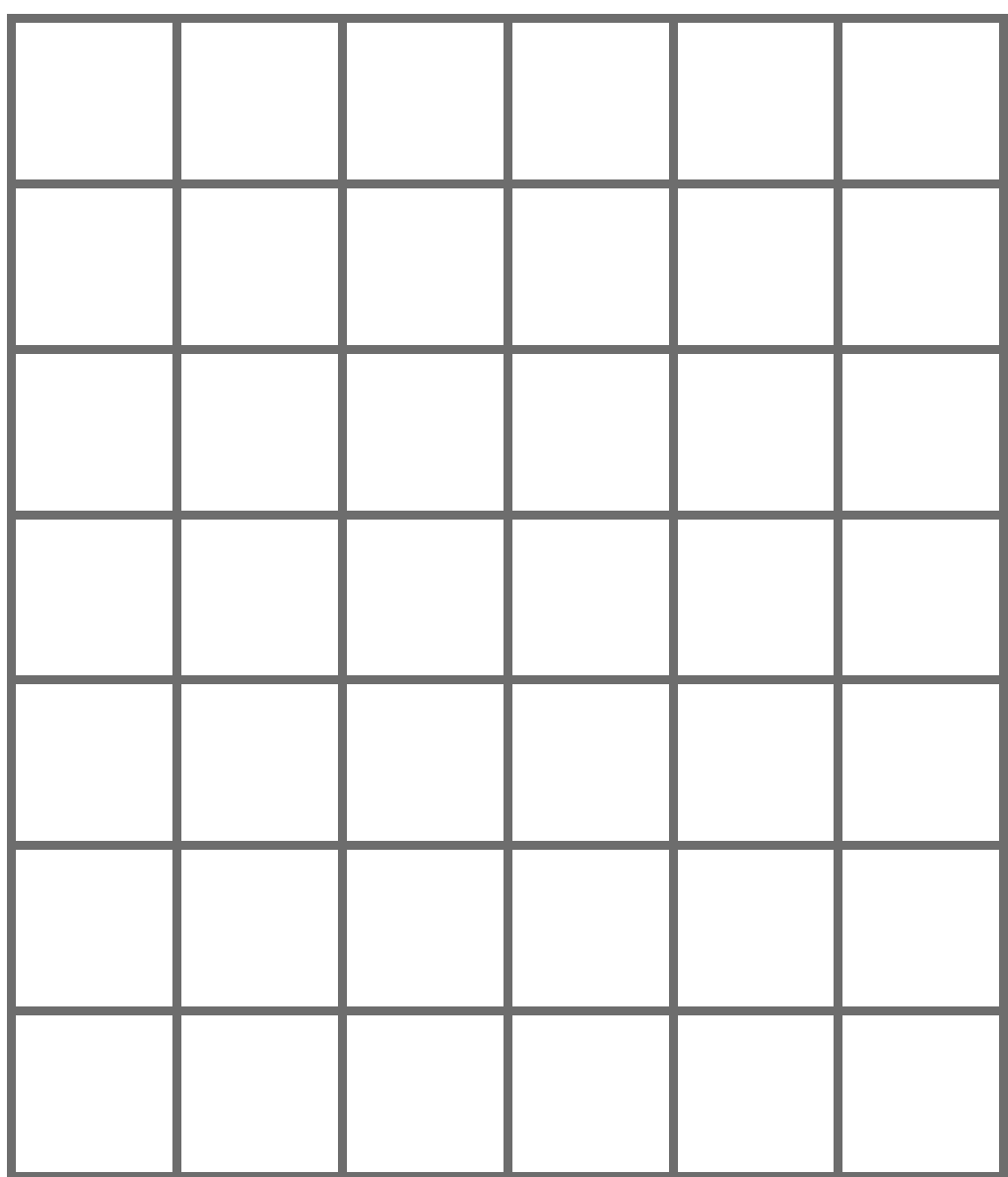
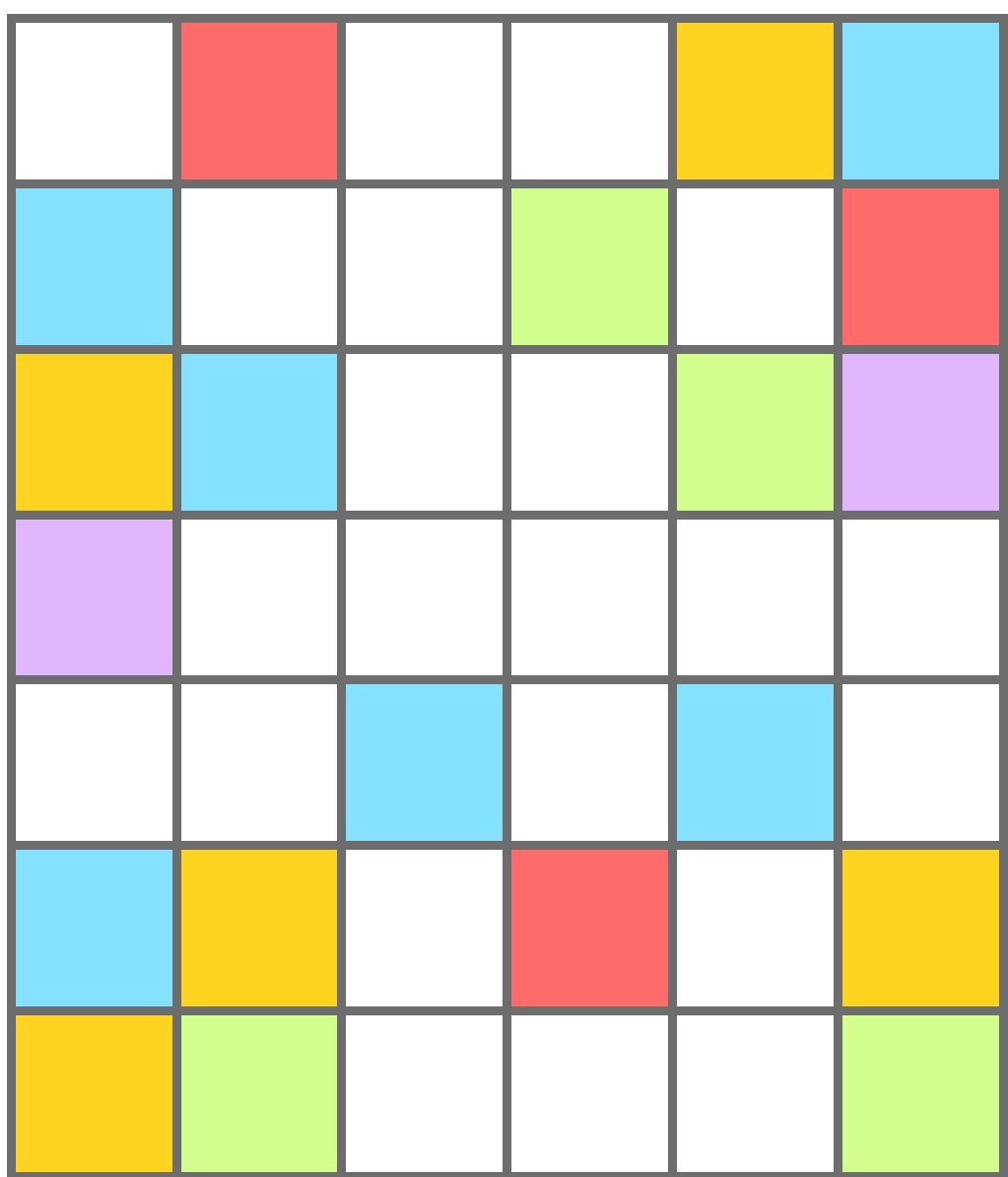
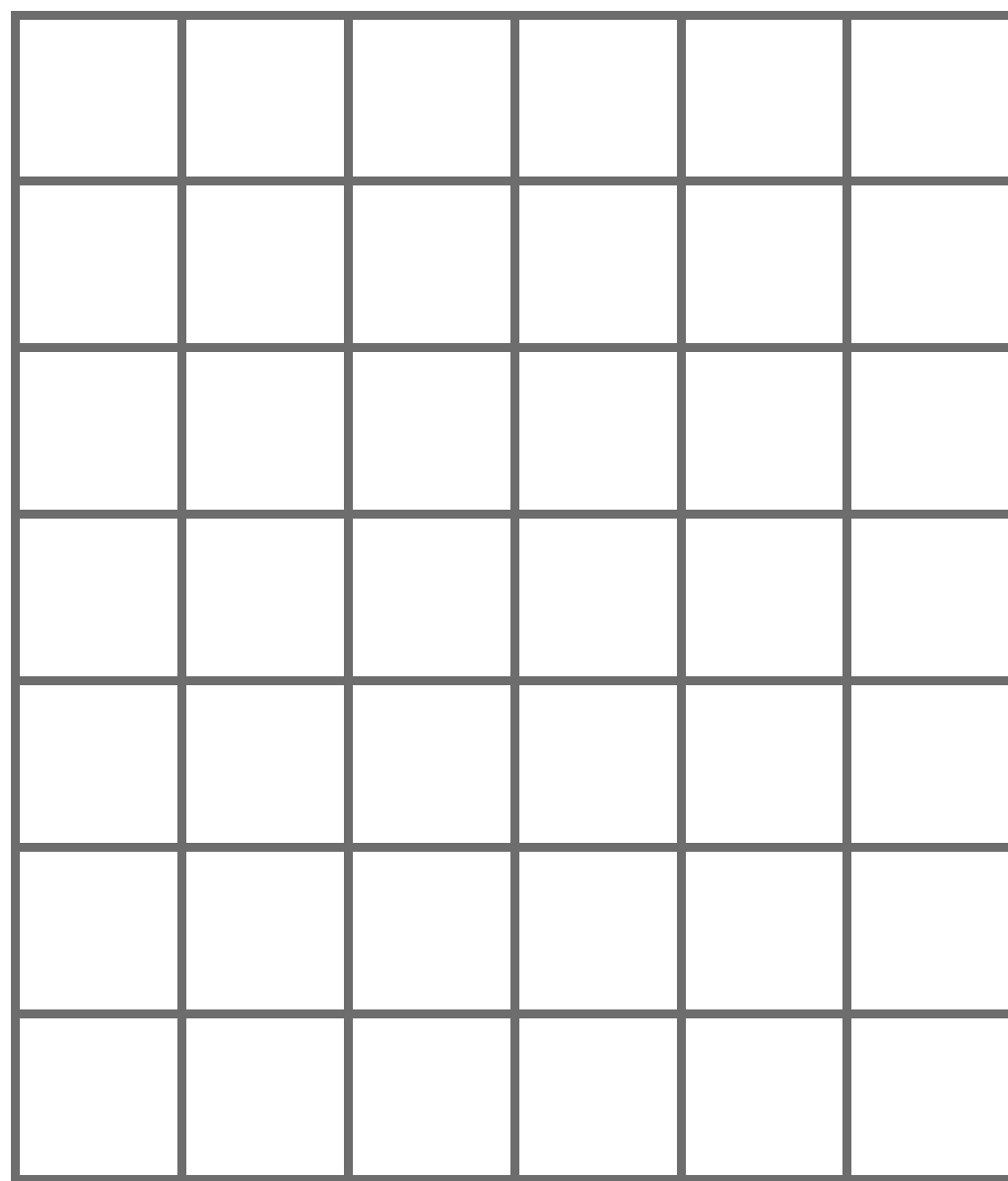
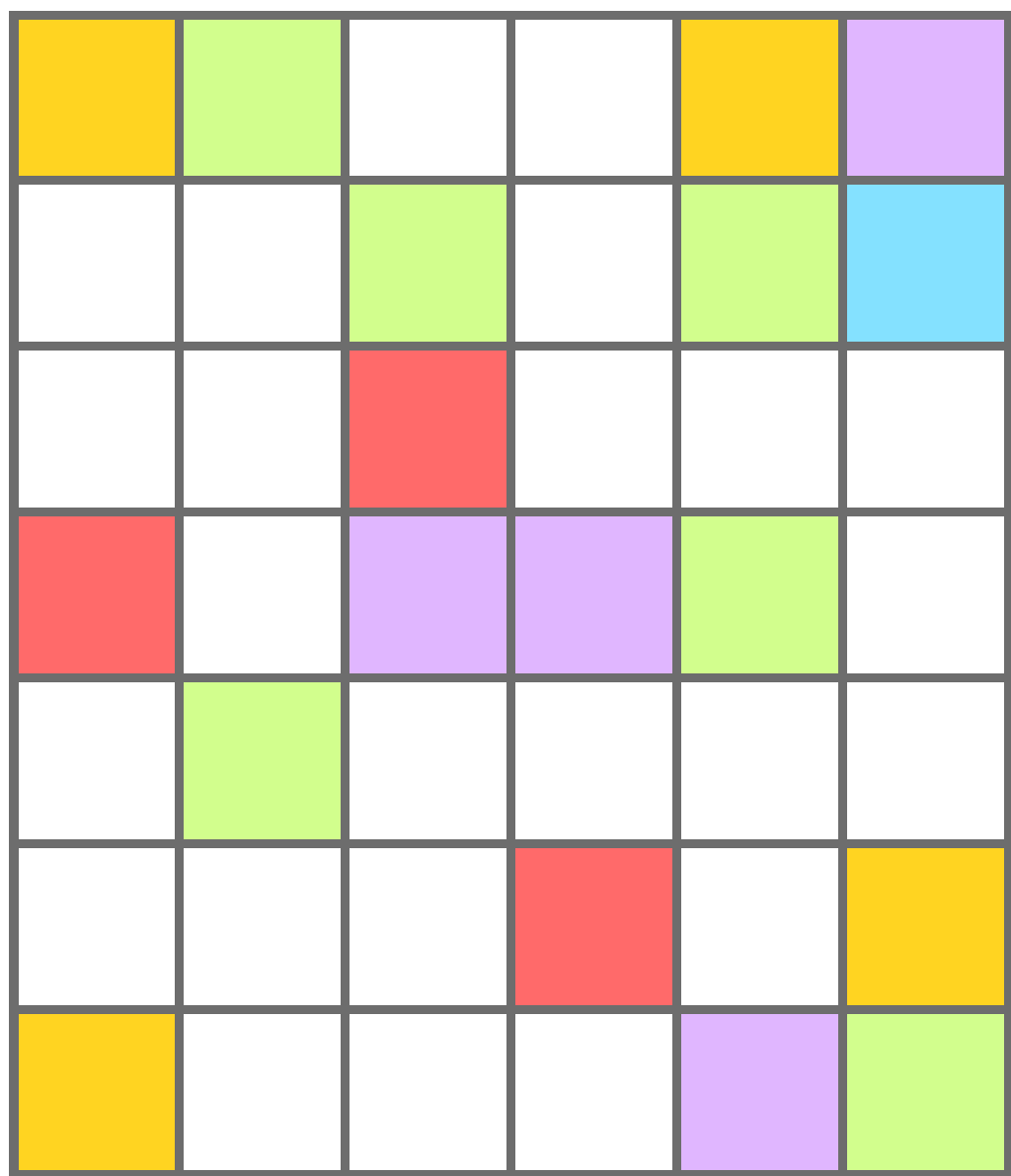
# Colorea y decora tu gusto!



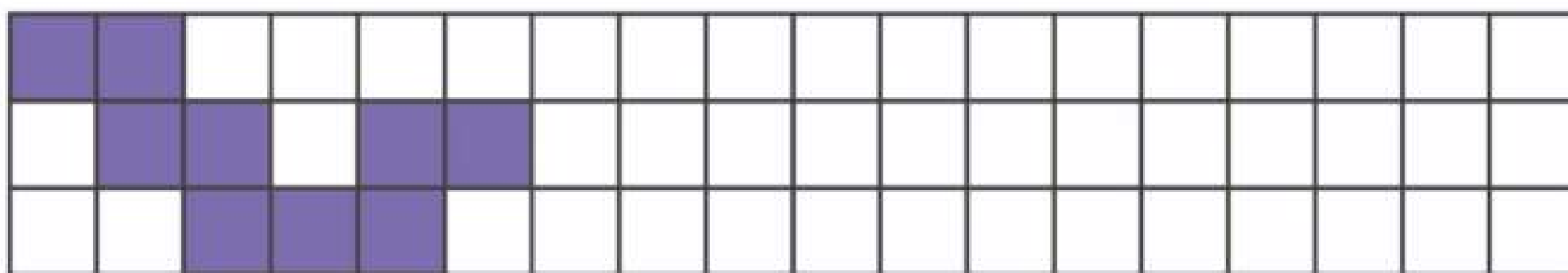
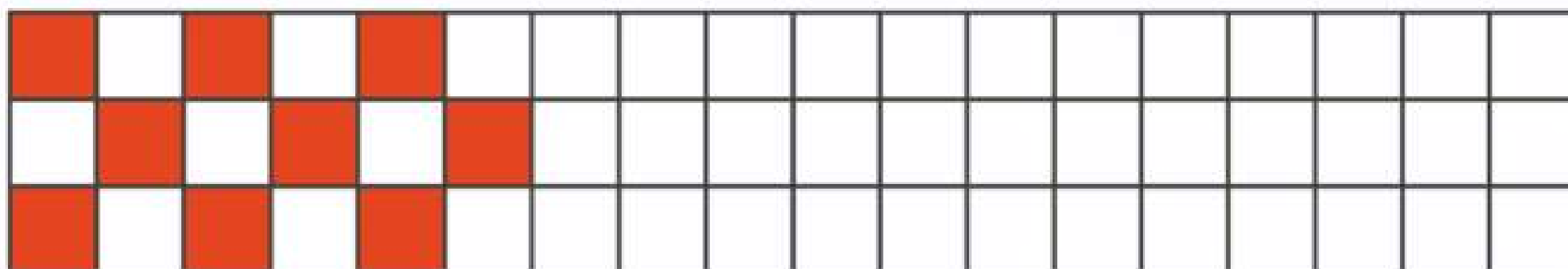
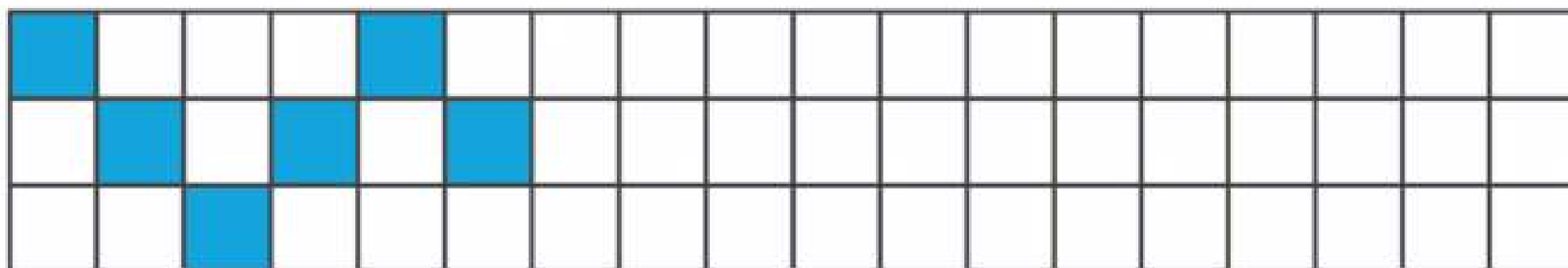
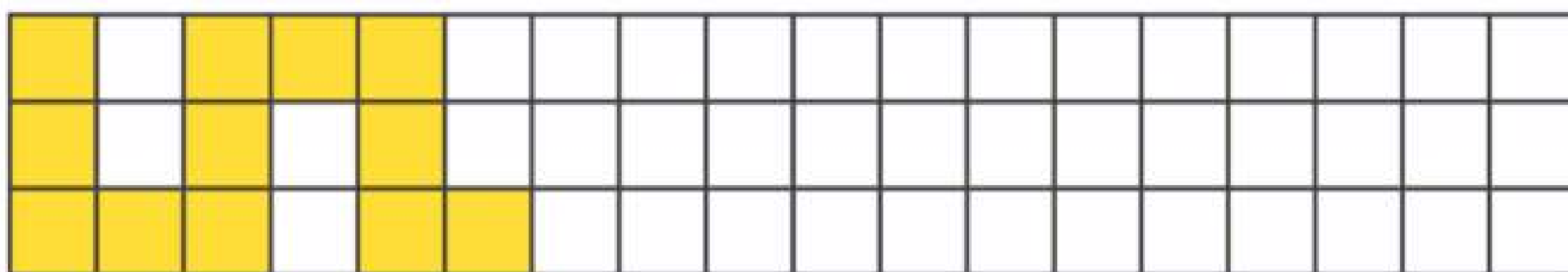
# Colorea y decora tu gusto!



Colorea el cuadrado según el modelo



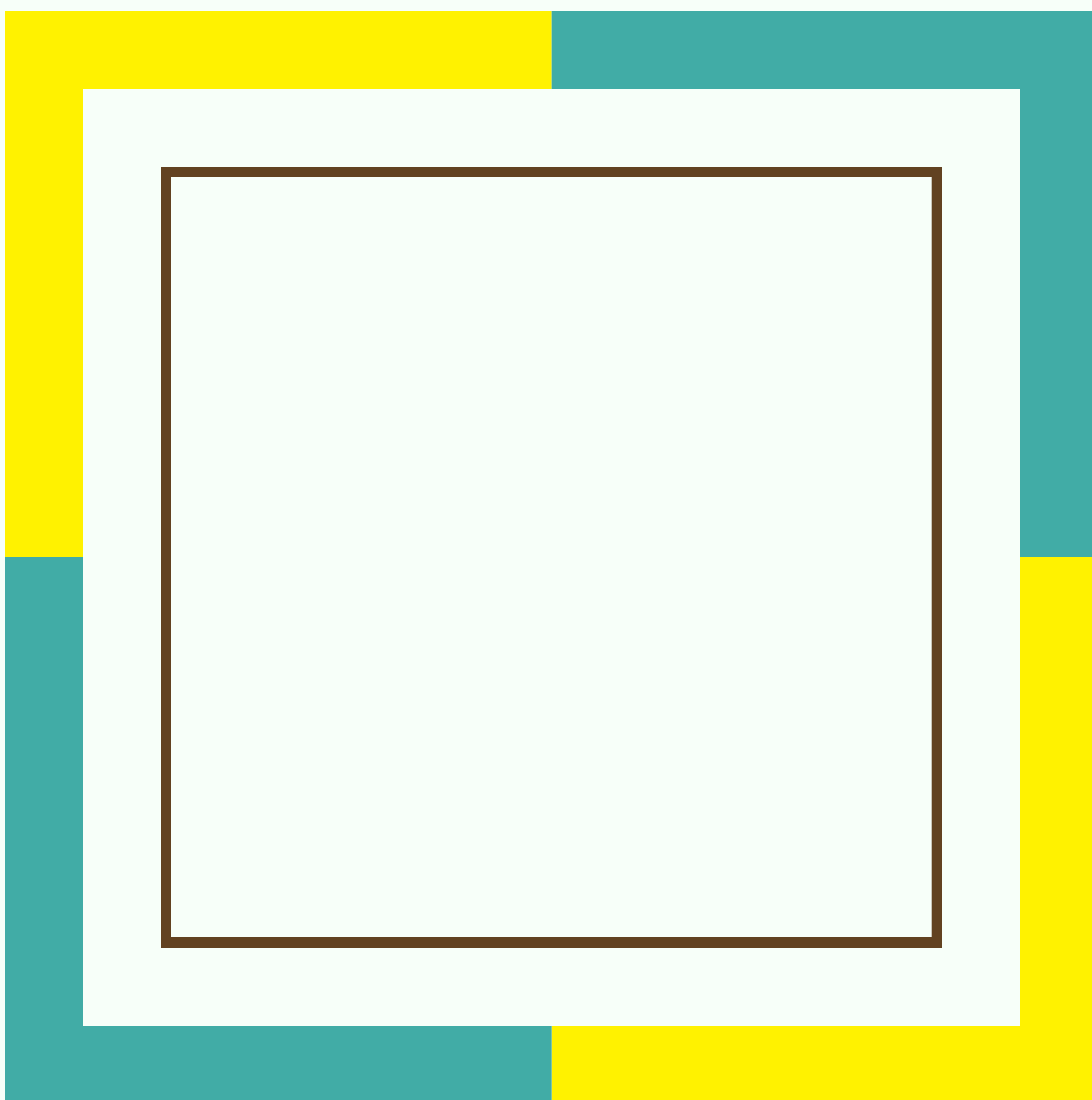
# Sigue la secuencia



**Alguna vez has sentido  
que Ansy o Depre te han  
molestado?**



# Dibuja cómo te sentías cuando eso sucedió



**¿Crees que con ayuda puedas vencer a Ansy y Depre?**

---

---

**¿Ayudarías a alguien que se sienta preocupado o triste?**

---

---

**¿Cómo lo harías?**

---

---

# Decora a tu gusto



# Decora a tu gusto

