

APRENDAMOS CON MIA Y TETIE



CONOCIENDO LA SALUD MENTAL

Cuaderno de
ACTIVIDADES



Índice

1. Descripción general	2
2. Actividades	3
3. Soluciones	9
4. Anexos	



Ilustración: Yolanda Cabrera Sánchez
Diseño y Maquetación: Yolanda Cabrera Sánchez
Editado por Feafes Salud Mental Almendralejo

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Mía y Teté, descubren las emociones fue nuestro primer proyecto de Sensibilización a la Población y Promoción de la imagen positiva de las Personas con Trastornos Mentales Graves realizado por Feafes Almendralejo, ADAFEMA en 2019. En este cuento conocimos a Mía, una niña que se enfrenta a situaciones diarias y aprende a gestionar sus emociones junto a su amigo imaginario Teté.

En este proyecto actual, **Cuaderno de actividades. Aprendemos con Mía y Tete. Conociendo la Salud Mental** os mostramos un material de apoyo complementario con **ACTIVIDADES LÚDICAS** y **DIDÁCTICAS** para trabajar la gestión de emociones en casa o en el aula.

La intención es enseñar a los niños y niñas a reconocer y gestionar emociones, para que les permitan mejorar el control de aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y auto concepto. El **compartir las emociones con los demás** es fundamental para el desarrollo social de nuestros pequeños y pequeñas.

En nuestro cuaderno, encontraréis una serie de **actividades relacionadas con el cuento** y, en las últimas páginas, adjuntamos **pegatinas de los personajes, caretas de Mía y Teté**, soluciones y anexos donde podréis encontrar todo el material de manera independiente.

Este cuaderno, ha sido diseñado para **NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 11 AÑOS** (edad orientativa) y se aconseja emplear esta herramienta en los siguientes casos:

- Centros que trabajen con menores como: colegios, bibliotecas, ludotecas ...
- Actividades con niños y niñas en familia, individual ...
- Cualquier actividad relacionada con la sensibilización a la promoción de la imagen positiva de las personas con trastorno mental grave.



3, 2, 1... ¡¡¡Acción!!!

Hora de divertirse

2. ACTIVIDADES

Sopa de letras

Busca en esta sopa de letras las siguientes palabras:



Alegre



Feliz



Contento



Aburrido

T	H	I	J	H	I	V	O	C	V	U	E	P	A	O	O
R	G	L	L	J	O	C	Q	V	X	Q	I	O	V	R	P
I	D	M	K	S	R	A	W	J	C	W	L	M	E	I	H
S	B	A	I	K	G	O	B	F	N	O	I	N	R	T	H
T	B	E	N	F	U	R	E	C	I	D	O	S	G	N	A
E	C	G	F	K	L	J	U	F	U	I	G	N	O	A	L
O	V	H	G	L	L	U	E	B	F	R	H	B	N	P	E
N	D	S	B	O	O	L	N	J	S	R	E	G	Z	E	G
F	J	T	V	P	S	L	O	K	G	U	E	B	A	F	R
H	I	E	G	A	O	O	J	T	R	B	F	J	D	R	E
V	O	I	U	S	M	Z	A	J	W	A	O	E	O	A	V
X	I	M	E	S	E	O	D	D	T	B	K	L	R	N	
C	O	N	T	E	N	T	O	F	A	D	V	G	U	I	R
I	G	L	K	E	Q	L	C	U	L	P	A	B	L	E	Z



Enojado



Triste



Enfurecido



Culpable



Avergonzado



Orgullosa

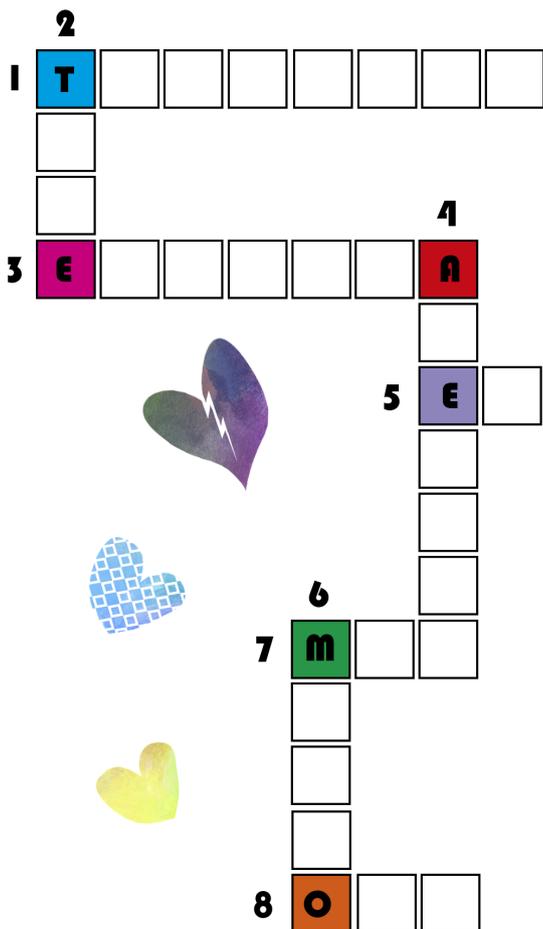
Colorear

Colorea el dibujo según las indicaciones



Cruzadas

Coloca en las cruzadas las siguientes emociones.



HORIZONTAL

- 1 Sentimiento de dolor, pena, llanto,...
- 3 Deseo de hacer o tener lo que otra persona tiene.
- 5 La alegría, la culpa, la tristeza, la envidia son...
- 7 Nuestra protagonista del cuento.
- 8 Animal protagonista del cuento de nombre Tete.

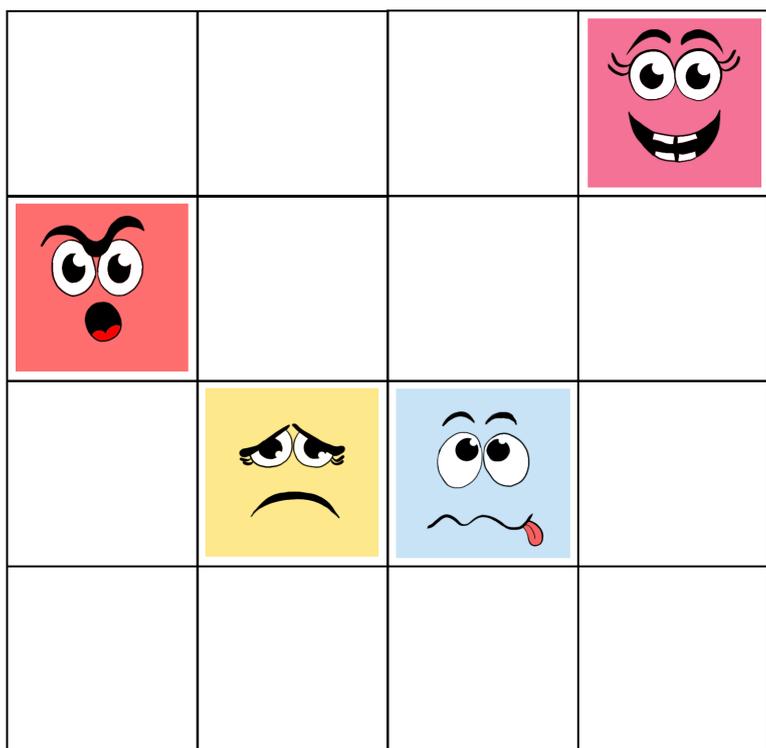
VERTICAL

- 2 Nombre de nuestro osito.
- 4 Sentimiento de placer, gusto, acompañado de risa o sonrisa.
- 6 Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.
- 9 Sentimiento de enfado muy grande y violento.

Sudoku

Mía quiere enseñarte a pintar emociones!

Fíjate como son los gestos de las caritas cuadradas y averigua el Sudoku. Piensa en que espacio va colocada cada imagen antes de dibujarla. Recuerda que no pueden ir repetidas dos o más imágenes iguales en la misma fila o columna.



Laberinto

Averigua cual es el camino por el que deberá pasar Tete para llegar a Mía.

¡Mucha suerte!



¡Miaaaaaa!!
¡Miaaaaaa!!



Sigue los puntos traza y colorea

Une los puntos por orden y descubrirás un dibujo. ¿Qué será? Luego coloréalo



Diferencias

Encuentra las 7 diferencias en estos dos dibujos.

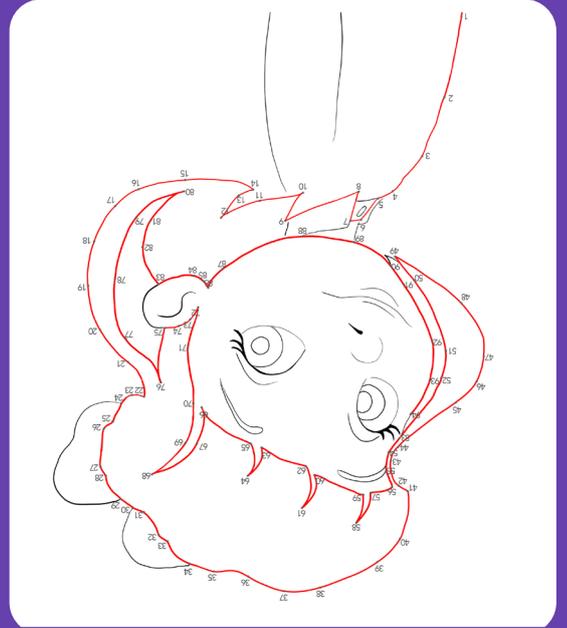


3. SOLUCIONES

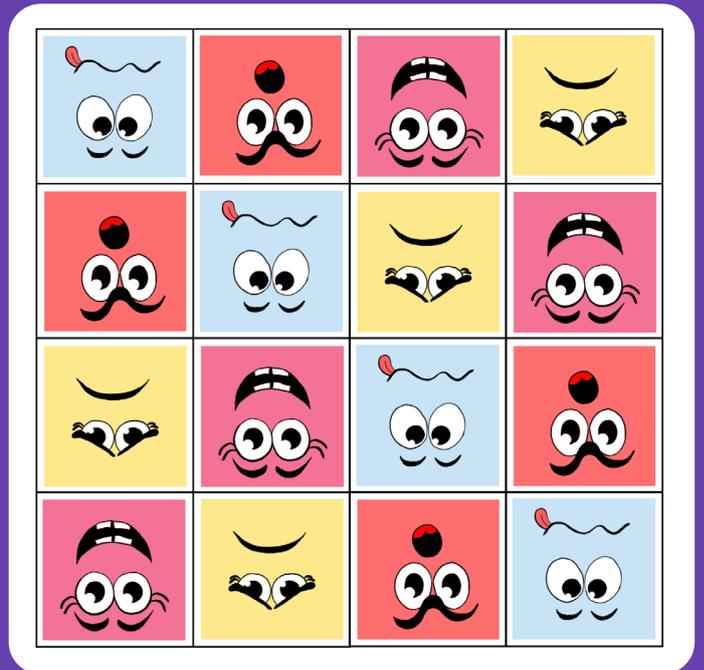
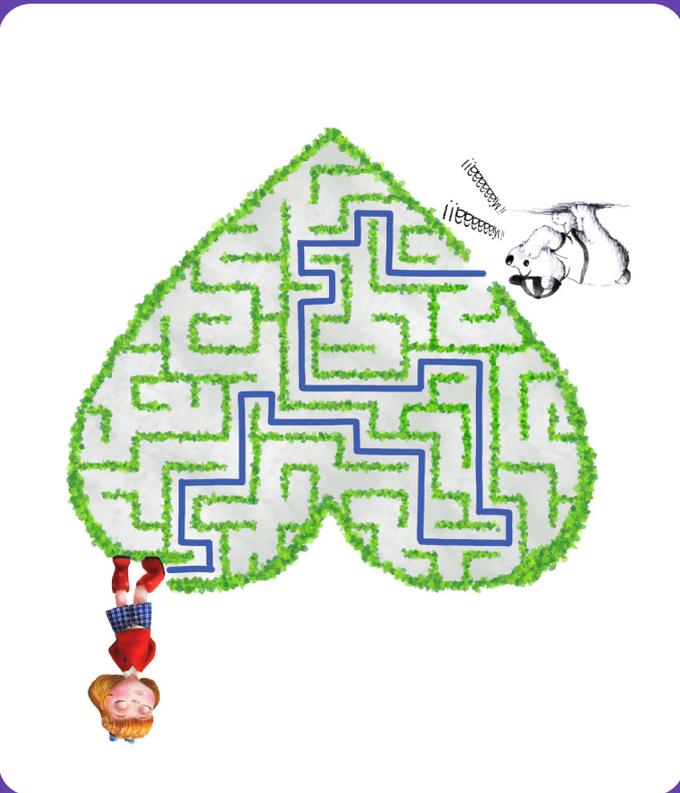


PÁGINA 8 - DIFERENCIAS

PÁGINA 7 - SIGUE LOS PUNTOS Y COLOREA



PÁGINA 6 - LABERINTO



PÁGINA 5 - SUDOKU



Asociación de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Almendralejo y Comarca

Este proyecto queda enmarcado en los programas de
“Sensibilización a la Población y Promoción de la imagen
positiva de las Personas con Trastornos Mentales Graves”
financiado por el SEPAD.

“Aprendemos con Mia y Teté. Conociendo la Salud
Mental” Cuaderno de actividades, es una idea original de
Feafes Salud Mental Almendralejo (Asociación de Ayuda
a Familiares y Personas Con Problemas de Salud Mental
de Almendralejo y Comarca)

C/ San José 49 B
06200 Almendralejo (Badajoz)
Tf: 924664677 / 664295658
Adafema-centrodeocio@hotmail.com
www.feafesalmendralejo.com

FINANCIADO POR:

