

UNIDAD 2: Con mis talentos

¿LOGRO TRANQUILIZARME?

Instrucciones

Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

1 ¡Vamos a jugar!

1. Dividan todo el mazo, de modo que cada uno tenga la misma cantidad de cartas.
2. Cada uno tendrá su mazo boca abajo en la mano y por turnos irá sacando la carta que esté más arriba en el mazo y ubicándola al centro de la mesa. El siguiente jugador pondrá su carta sobre la del jugador anterior, formando poco a poco una ruma de cartas.
3. Mientras van poniendo las cartas por turnos, deberán ir contando desde el as hasta el kaiser o rey. Cuando terminen, parten contando del As nuevamente.
4. Cuando valor de la carta que pongan sobre el montón coincida con el nombre o número de la carta mencionado, todos los jugadores deberán poner rápidamente su mano sobre el mazo en el centro.

Quien ponga la mano de último, deberá llevarse todo el montón. Luego siguen jugando. Quien se haya llegado el montón, comienza la siguiente partida

5. Gana el jugador que se quede sin cartas primero.



- 2 ¿Te ocurrió durante el juego que estuviste muy nervioso/a? ¿Fue una sensación agradable o desagradable? Quizás estabas muy inquieto/a, te transpiraban las manos o estabas muy atento/a. Muchas personas experimentan estos síntomas cuando sienten ansiedad.

¿Sabías qué?

La **ansiedad**, la sentimos por diferentes motivos y en distintas situaciones. Por ejemplo, muchos lo sienten antes del primer día de clases del año o de un momento importante. Cuando sentimos ansiedad, la manifestamos de distintas maneras, y cada persona puede mostrar comportamientos diferentes.

☆ Bonus

Resuelve la siguiente sopa de letras para encontrar diez comportamientos comunes de la ansiedad. Luego, escribe en los espacios designados de abajo los signos que encontraste.

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

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Recuerda que la ansiedad, al igual que todos sentimientos y emociones, no es buena ni mala por sí sola. Algunas personas la sienten muy seguido y muy fuerte al enfrentarse a situaciones que no saben lo que puede pasar, sintiendo miedo. Pero, muchas veces, ese miedo no es tan grande como parece.

Si piensas que eso te puede ocurrir y no puedes controlarlo, piensa:

- ¿La situación es realmente así o me estoy adelantando?
- ¿Estoy exagerando?
- ¿Estoy sacando conclusiones antes de lo que debería?

En el caso de que sientas que no puedes estar tranquilo, o que necesites ayuda para responder estas preguntas, puedes conversar con alguien con quien tengas confianza, como un profesor, alguien de tu familia o amigos.

3 ¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.