

Gacetinna²

Tú eres parte de la misión #QuédateEnCasa

¿Qué más te hace feliz?

Cuando te sientas mal, busca todo lo que te hace feliz. Para que lo recuerdes siempre, dibuja aquí:

Un objeto de mi cuarto	
Mi juego favorito	
Una persona que quiero mucho	

Jornada Nacional de Sana Distancia

Este periódico semanal es para que niñas y niños estemos informados y participemos desde nuestra casa para cuidarnos y protegernos.



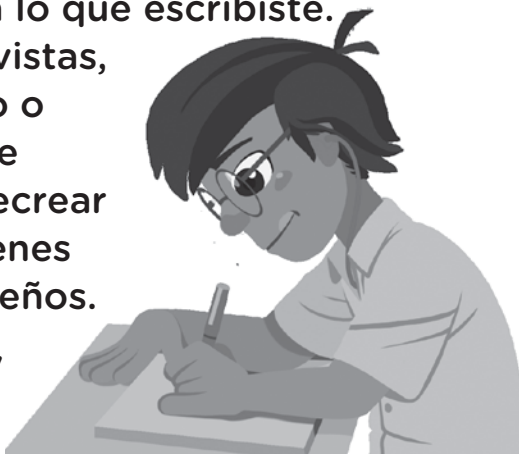
¡Piénsale!

Deja un cuaderno y lápiz junto a tu cama. Por la mañana, cuando te levantes, inmediatamente escribe todo lo que recuerdes de tus sueños.

Después de hacer tus labores, regresa a lo que escribiste.

Busca revistas, periódico o recortes e intenta recrear las imágenes de tus sueños.

Recorta y pega.



Susana te informa

Es normal que te sientas con cansancio, tristeza, miedo o enojo; por eso debes expresarlo: habla con alguien de tu familia; a la hora de la comida o antes de dormir son buenos momentos. También dibuja lo que sientes. Escribir un diario es una buena opción, después de un tiempo vuelve a leerlo y verás que lo has superado.

No olvides: tienes derecho a que escuchen lo que piensas y sientes.



¿Sabías que existe una línea telefónica en la que te apoyan?
Llama al

9-1-1



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



SIPINNA
SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN
INFANCIA DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES

alas raíces

Recetario

¿Cuál sería el mejor remedio para un corazón triste?

1. Lee tu cuento favorito.
 2. Apapacha tu corazón con canciones favoritas, si es necesario agrega algunos pequeños saltos y giros para mover el cuerpo.
 3. Vierte dos cucharadas de una amistad del pasado (dicen que recordar es vivir).
 4. Agrega dos cucharadas de buenos momentos con amigos.
 5. Intégralo todo en un gran sonrisa.
- Una vez terminado sirve una gran rebanada junto con un jugo de felicidad.



Ahora te invitamos a construir con tu familia un Recetario para ser Feliz



●	Ingredientes
●	1 kilo de :
●	Una pizca:
●	200 gramos de:
●	½ litro de :
●	Nunca olvides de ponerle:
●	
●	Modo de preparación
●	1.
●	2.
●	3.
●	4.
●	5.

Crónicas de la cuarentena



Cuéntanos cómo te has sentido en casa en este tiempo

Sigue participando!!!

Manda tu historieta a:

participa_nna@segob.gob.mx

Te compartimos la historieta de **Valeria** quien tiene 8 años y vive en Ocotlán, Jalisco.