FOCO KIDS

CARTAS DE LAS EMOCIONES

36 cartas para sentir, nombrar y calmarse

BONO 3



PARA PADRES Y MAESTROS

Cómo jugar con las cartas

Cartas de emociones

Muestra una carta y pregunta: ¿cuándo te sentiste así? Pueden imitar la cara frente al espejo o adivinar la emoción del otro.

Cartas de preguntas

Saquen una carta por turno antes de dormir o en la mesa. No hay respuestas correctas: lo importante es escuchar sin juzgar.

Cartas de calma

Cuando el niño esté nervioso, enojado o frustrado, que elija una carta de calma y la hagan juntos. Practíquenlas también en momentos tranquilos, así son más fáciles de usar cuando hacen falta.

Cartas de emociones · recorta por la línea punteada



Alegría

Me siento así cuando...



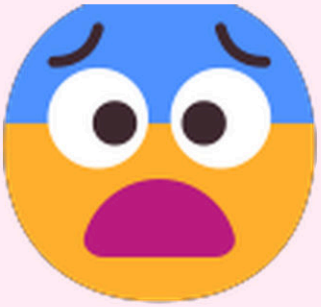
Tristeza

Me siento así cuando...



Enojo

Me siento así cuando...



Miedo

Me siento así cuando...



Sorpresa

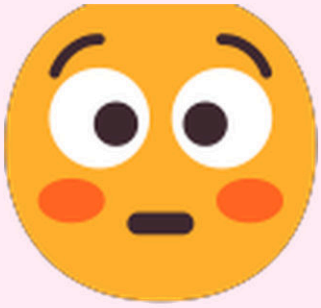
Me siento así cuando...



Calma

Me siento así cuando...

Cartas de emociones · recorta por la línea punteada



Vergüenza

Me siento así cuando...



Frustración

Me siento así cuando...



Cariño

Me siento así cuando...



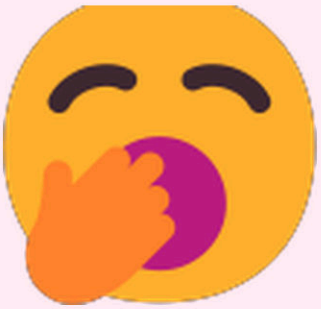
Preocupación

Me siento así cuando...



Orgullo

Me siento así cuando...



Aburrimiento

Me siento así cuando...

Cartas de preguntas · recorta por la línea punteada

¿Qué te pone muy contento?

¿Qué haces cuando te enojas?

¿Qué te da miedo y qué te ayuda?

¿Cuándo te sentiste orgulloso?

¿Qué haces cuando algo te sale mal?

¿Qué te ayuda a calmarte?

Cartas de preguntas · recorta por la línea punteada

¿Cómo se nota en tu cuerpo que estás nervioso?

¿A quién le pides ayuda cuando estás triste?

¿Qué te aburre y qué podrías hacer?

Cuenta un momento de sorpresa

¿Cómo puedes ayudar a un amigo triste?

¿Qué haces cuando sientes vergüenza?

Cartas de calma · recorta por la línea punteada



Respira como un globo

Inhala inflando la panza y suelta despacio, 5 veces.



Cuenta hasta 10

Despacio, con los ojos cerrados.



Abrázate fuerte

Cruza los brazos y apriétate 10 segundos.



Toma agua

Pequeños sorbos, sin prisa.



Estírate como gato

Brazos arriba, espalda larga, y suelta.



Aprieta y suelta

Aprieta los puños 5 segundos y ábrelos.

Cartas de calma · recorta por la línea punteada



Busca 5 cosas

Nombra 5 cosas que ves a tu alrededor.



Sopla la vela

Sopla suave, sin apagar la vela imaginaria.



Camina como tortuga

Da 10 pasos muy, muy lentos.



Dibuja lo que sientes

Usa colores para mostrar tu emoción.



Escucha el silencio

¿Cuántos sonidos distintos puedes oír?



Pide un abrazo

A alguien de confianza.