

LAS CARTAS DE LOS SENTIMIENTOS

Aclaraciones para los adultos

¿Qué contiene el mazo?

El mazo incluye 80 cartas divididas en «familias de sentimientos» (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) y habilidades.

Una lista de **sinónimos** →
Definición del sentimiento →
 Se usa en una **oración** →
 Usamos **imágenes** que no se basan en personas ni en expresiones faciales, para que todos puedan entenderlas. →



Cómo se siente en el **cuerpo** y **comportamientos** comunes asociados con ese sentimiento. →
 Una sección titulada «**Cuidado con...**» para que los niños noten cuándo ese sentimiento se vuelve demasiado intenso o poco útil. →
Cómo lidiar con ese sentimiento: sugerencias para manejarlo o expresarlo de manera sana. →

Cómo usar las cartas

Empieza por presentar las cartas en un ambiente tranquilo y relajado. Explícale a tu hijo que cada persona tiene sentimientos diferentes y que estas cartas le ayudarán a comprender mejor sus propias emociones y estados de ánimo.

- Puedes decirle: «A veces todos nos sentimos felices, tristes o incluso frustrados. Estas cartas nos ayudan a hablar sobre cómo nos sentimos».
- Lee la descripción y la sección «Se siente como». Pregunta a tu hijo si reconoce esas sensaciones en su cuerpo cuando se siente así.

- Utiliza la sección de comportamiento para ayudar a tu hijo a relacionar sus sentimientos con sus acciones: «¿Qué sueles hacer cuando te sientes así?».
- La sección «Ten cuidado con» puede dar pie a una conversación sobre cuándo ese sentimiento se vuelve excesivo o contraproducente: «¿Alguna vez te has sentido tan [emoción] que te ha causado un problema?».
- Por último, exploren juntos las sugerencias de habilidades. Ayuda a tu hijo a identificar formas sanas de lidiar con ese sentimiento.

Actividades con las cartas

Reflexión diaria

Que tu hijo elija una carta que describa cómo se siente hoy. Por ejemplo: «¿Qué carta coincide con cómo te sientes ahora mismo?». Puedes crear una rutina para hablar con él al principio o al final de cada día.

Después de un evento

Después de un evento significativo, pídele a tu hijo que elija una carta que represente cómo se sintió.

Después de una crisis o un conflicto

Una vez que el niño se haya calmado, usa las cartas para reflexionar sobre lo que pasó y explorar cómo se sintió durante la situación.

Selección aleatoria

Baraja las cartas y deja que tu hijo elija una al azar. Aprovecha la oportunidad para explicarle el sentimiento y hablar de alguna ocasión en la que lo haya experimentado. Quizás sea mejor elegir tres cartas cada día para terminar la baraja.

Charadas

Por turnos, representen diferentes sentimientos de las cartas mientras la otra persona adivina cuál es. Esto ayudará al niño a aprender a reconocer y expresar emociones usando el lenguaje corporal.

Narración de historias

Elijan una carta y creen juntos una historia corta sobre una ocasión en la que alguien se sintió así. Pueden empezar con la frase: «Había una vez un niño que se sentía muy [emoción], y esto es lo que pasó...».

Crear un diario de sentimientos

Alienta a tu hijo a llevar un diario para que dibuje o escriba sobre los sentimientos que experimenta cada día. Después de elegir una carta, que escriba el sentimiento y dibuje cómo lo siente en su cuerpo. Esto le ayudará a ser más consciente de sus emociones.

Consejos útiles para los ADULTOS

Sé comprensivo y muestra curiosidad

Cuando tu hijo decida compartir sus sentimientos, muéstrate abierto y comprensivo. Puedes decirle:

- «Me alegro mucho de que me hayas contado cómo te sientes».
- «Yo también me he sentido así alguna vez. Hablemos de ello».

Da ejemplo de conciencia emocional

Puedes enseñar cómo usar las cartas compartiendo tus propios sentimientos. Por ejemplo, si te sientes orgulloso o frustrado, elige una carta y explica por qué te sientes así. Esto le demostrará a tu hijo que todos tenemos emociones y que está bien hablar de ellas.

Sé paciente

Al principio, a los niños les costará expresar sus sentimientos. ¡Es normal! Anímalos con delicadeza a que sigan intentándolo y no los presiones si no están preparados. Dale tiempo para que exploren sus sentimientos a su propio ritmo.

Refuerza las habilidades

Cuando tu hijo utilice una habilidad sugerida en la carta (como respirar lentamente para combatir la ansiedad), ¡celébralo! El refuerzo positivo le ayudará a recordar que puede gestionar sus emociones con efectividad.

Utiliza las nuevas palabras

Estas cartas son una herramienta estupenda para ampliar el vocabulario emocional de tu hijo, ayudándole a ir más allá de «feliz» o «triste» y utilizar palabras más específicas, como «frustrado» o «aliviado». No hemos evitado incluir palabras difíciles en estas cartas. ¡No tengas miedo de ampliar también tu propio vocabulario!

IDEA

Si algunas de las palabras te parecen demasiado maduras para tu hijo en este momento, guárdalas en una bolsa con cierre hermético y mantenlas en la caja para consultarlas cuando sea mayor.

El uso regular de estas cartas de sentimientos servirá para que tu hijo desarrolle inteligencia emocional, mejore su comunicación y fortalezca su resiliencia.

Recuerda

El objetivo no es «arreglar» sus sentimientos, sino enseñarles a los niños que todas las emociones son normales y manejables.