

 **EMOCIÓ: ALEGRIA** 

“Em sento feliç quan decoro l'arbre amb la meva família” 

**ACTIVITAT:**  
Pensa en 3 coses que t'han fet feliç avui



# 32 Targetes per treballar emocions: edició nadalenca



@laiagasol.psicologia  
@monspetits



# Suggeriments per utilitzar aquest material



## Explora les emocions de manera natural

Dedica un moment tranquil per mirar les targetes amb els teus fills o filles. Pots triar una emoció a l'atzar o seleccionar les que creguis que més els ressonaran en aquell moment. És una manera genial d'iniciar converses sobre com se senten per Nadal!

## Crea un ritual diari

Fes de les targetes una activitat especial. Per exemple, cada matí, treu una targeta i parreu sobre la situació plantejada. Reflexioneu junts sobre quan us heu sentit així. Després seguieu el suggeriment de l'activitat.

## Integra les targetes en jocs

Converteix-les en un joc interactiu: Col·loca les targetes cap per avall i tria'n una. Parreu de l'emoció representada i endevineu possibles situacions en què us hagueu sentit d'aquesta manera.

## Crea un "Calendari d'Emocions Nadalenques"

Cada dia escolliu-ne una i feu l'activitat proposada. Així, treballareu les emocions de manera divertida durant tots els dies de vacances de Nadal.

## Involucra tota la família

Llegeix la targeta en veu alta i pregunta com reaccionarien o què farien ells en aquesta situació. Es pot convertir en un moment de connexió familiar, on els nens i les nenes aprendran que totes les emocions són vàlides i naturals.

# Suggeriments per utilitzar aquest material



## Activitats de tancament del dia

Abans de dormir, seleccioneu una targeta per reflexionar sobre el dia:

- Quina emoció ha predominat avui?
- Què els ha fet sentir així?
- Què podrien fer si tornen a sentir alguna cosa semblant?

Això ajuda a desenvolupar la consciència emocional i el llenguatge per expressar els sentiments.

## Fes servir les targetes per resoldre conflictes

Si sorgeix un moment de frustració, tristesa o ansietat, cerca la targeta que es relacioni amb aquesta emoció. Llegiu-la junts, identifiqueu el problema i exploreu l'activitat suggerida per gestionar-lo.

## Crea un mural d'emocions nadalenques

Col·loca un mural o tauler a casa on pugueu enganxar les targetes que ja hagueu explorat. Visualitzar les emocions treballades els farà sentir orgull pel seu progrés emocional.

## Adapteu les activitats segons l'edat

Si els teus nens són més petits, enfoca't a explicar les emocions amb paraules senzilles. Si són més grans, utilitza les targetes perquè expressin idees o solucions pròpies.

## Porta-les amb tu a tot arreu

Aquestes targetes són ideals per a moments despera (a la cua duna botiga o abans del sopar). Treu-ne una per parlar de l'emoció i enfortir l'enllaç familiar en qualsevol moment.



## EMOCIÓ: ALEGRIA



“Em sento feliç quan decoro l'arbre amb la meva família”



### ACTIVITAT:

Pensa en 3 coses que t'han fet feliç avui.



## EMOCIÓ: GRATITUD



“Em sento agraït/da perquè puc passar aquestes dates amb la meva família”



### ACTIVITAT:

Escriu tres coses per les quals et sentis agraït/da aquest Nadal.



## EMOCIÓ: AMOR



“Sento amor quan abraço la meva família després d'obrir els regals”



### ACTIVITAT:

Fes un dibuix de la teva família junts per Nadal i posa'l en un lloc especial de casa.



## EMOCIÓ: ANGOIXA



“Sento papallones a l'estómac perquè no sé si el Pare Noel arribarà”



### ACTIVITAT:

Respira profund mentre imagines que obres un regal especial.



## EMOCIÓ: ENUIG



“Em molesta quan no em deixen jugar amb els meus regals immediatament”



### ACTIVITAT:

Fes una pausa i compta fins a 5.



## EMOCIÓ: TRISTESA



“Sento tristesa perquè algú a qui estimo no hi serà aquest Nadal”



### ACTIVITAT:

Dibuixa un record bonic que tinguis amb aquesta persona i explica-ho a algú.



## EMOCIÓ: AMOR



“Sento amor quan estem tota la família unida a taula”



### ACTIVITAT:

Comparteix un record especial d'altres anys.



## EMOCIÓ: ANGOIXA



“Em sento anguixat/da perquè no sé si podré dormir la nit abans de Reis”



### ACTIVITAT:

Llegeix un conte al costat del pare/la mare mentre respiris i et relaxes.



## EMOCIÓ: ALEGRIA



“Em sento feliç quan canto nadales amb la meva família”



### ACTIVITAT:

Tria la teva nadala preferida i crea un ball.



## EMOCIÓ: GRATITUD



“M'encanta gaudir dels petits moments per Nadal”



### ACTIVITAT:

Fes un collage amb fotos de moments especials.



## EMOCIÓ: ENUIG



“Sento enuig quan no em deixen menjar més dolços a les festes”



### ACTIVITAT:

Imagina't a tu mateix menjant el teu plat preferit.



## EMOCIÓ: POR



“Sento por perquè no sé si els Reis Mags em portaran el que vull”



### ACTIVITAT:

Dibuixa què faries amb el regal si el reps.



## EMOCIÓ: ALEGRIA



“Em sento feliç en despertar i veure tots els regals sota l'arbre



### ACTIVITAT:

Pensa en 3 coses que t'han emocionat avui.



## EMOCIÓ: CALMA



“Sento calma quan de nit miro els llums de l'arbre de Nadal”



### ACTIVITAT:

Escriu alguna cosa que agraeixis i penja-ho a l'arbre.



## EMOCIÓ: ENUIG



“M'enfado quan el meu germà petit trenca les boles de Nadal”



### ACTIVITAT:

Fes una nova decoració especial juntament amb ell



## EMOCIÓ: POR



“Em fa por quan penso que el Pare Noel es pot oblidar de passar per casa meva”



### ACTIVITAT:

Escriu d'allò més bé: Pare Noel, aquí estic!



## EMOCIÓ: ALEGRIA



“Sento alegria mentre menjó les meves galetes preferides”



### ACTIVITAT:

Decora galetes amb la teva família i regala-les.



## EMOCIÓ: GRATITUD



“Em sento agraït/da per passar temps amb la meva família”



### ACTIVITAT:

Explica a algú especial els moments que passes amb la família.



## EMOCIÓ: ENUIG



“M'enfado quan no guanyo en el joc de la sobretaula de Nadal”



### ACTIVITAT:

Escriu en un paper: “No passa res si no guanyo sempre”.



## EMOCIÓ: POR



“Em fa por poder escoltar el Pare Noel entrar a casa”



### ACTIVITAT:

Fes un dibuix al Pare Noel amb un somriure i deixa'l sota l'arbre perquè et sentis més tranquil/a





## EMOCIÓ: TRISTESA



"Em sento trist/a quan penso que no tindrè prou temps per jugar amb els meus regals"



### ACTIVITAT:

Organitza un moment del dia per jugar amb els regals i gaudeix-ne al màxim.



## EMOCIÓ: AMOR



"Em sento estimat/da quan cuino amb la meva mare alguna cosa especial per Nadal"



### ACTIVITAT:

Trieu una recepta fàcil per preparar alguna cosa junts.



## EMOCIÓ: ANGOIXA



"Em sento angoixat/da perquè vull que arribi el dia d'obrir els regals i no puc esperar"



### ACTIVITAT:

Fes un calendari de compte regressiu fins al dia especial, i ratlla i pinta cada dia.



## EMOCIÓ: CALMA



"Em sento tranquil/a quan olo la xocolata calenta"



### ACTIVITAT:

Tanca els ulls i respira profundament olorant l'aroma de la xocolata.



## EMOCIÓ: POR



“Em fa por que el Pare Noel s'equivoqui i no sàpiga quin regal vull”



### ACTIVITAT:

Dibuixa el Pare Noel amb el teu regal preferit.



## EMOCIÓ: AMOR



“Em sento estimat/da quan la meva família juga amb mi després del sopar de Nadal”



### ACTIVITAT:

Inventa un joc de Nadal per jugar en família.



## EMOCIÓ: CALMA



“Sento calma quan escolto música suau mentre miro l'arbre de Nadal”



### ACTIVITAT:

Fes una llista de les teves cançons nadalenes preferides i escolta-les.



## EMOCIÓ: TRISTESA



“Sento tristesa perquè la meva mascota ja no estarà aquest any per Nadal”



### ACTIVITAT:

Crea una decoració especial per recordar-la i sentir-la prop teu.



## EMOCIÓ: GRATITUD



“Em sento agraït/da perquè la meva amiga em va fer un regal aquest Nadal”



### ACTIVITAT:

Representa l'escena amb el regal en un dibuix.



## EMOCIÓ: CALMA



“Sento calma quan veig una espelma encesa a taula”



### ACTIVITAT:

Tanca els ulls i imagina sons suaus, com la neu caient.



## EMOCIÓ: ANGOIXA



“Em sento angoixat/da perquè no sé si els Reis Mags trobaran la meva carta”



### ACTIVITAT:

Fes un dibuix gran que digui “Benvinguts Reis Mags” i pengi'l a la porta de casa.



## EMOCIÓ: TRISTESA



“Sento tristesa perquè no puc veure els meus avis aquest Nadal”



### ACTIVITAT:

Fes una postal i demana a algú que li envii o feu una videotrucada.

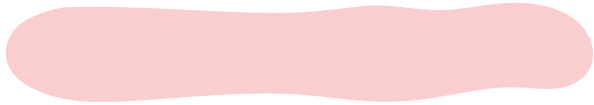
¿SE TE OCURREN OTRAS IDEAS?  
ESCRÍBELAS A CONTINUACIÓN



ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:



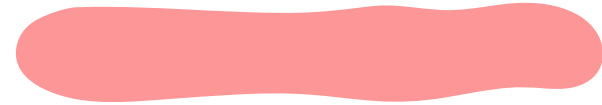
ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:



ACTIVIDAD:

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, monspetits.etsy.com, instagram.com/laiagasol.psicologia o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de nuestros derechos de autor. Por favor, envíanos un mensaje si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar nuestro sitio web, nuestra tienda o nuestra cuenta de Instagram para obtener el pdf).

¡Esperamos que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, nos encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- Instagram de Laia: [\*\*instagram.com/laiagasol.psicologia\*\*](https://www.instagram.com/laiagasol.psicologia)
- Instagram de Monspetits: [\*\*instagram.com/monspetits\*\*](https://www.instagram.com/monspetits)
- Blog: [\*\*monspetits.com\*\*](https://monspetits.com)
- Tienda de Etsy: [\*\*monspetits.etsy.com\*\*](https://www.etsy.com/monspetits)

Gracias por aceptar nuestros términos y condiciones y feliz aprendizaje.

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.  
This work is under a Creative Commons Licence.  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>