


 **EMOCIÓN: ALEGRÍA** 

“Me siento feliz cuando decoro el árbol con mi familia” 

ACTIVIDAD:
Piensa en 3 cosas que te hicieron feliz hoy.



32 Tarjetas para trabajar emociones: edición navideña

@laiagasol.psicologia
@monspetits



Suger

Sugerencias para usar este material



Explora las emociones de forma natural

Dedica un momento tranquilo para mirar las tarjetas junto a tus hijos o hijas. Puedes elegir una emoción al azar o seleccionar las que creas que más les resonarán en ese momento. ¡Es una forma genial de iniciar conversaciones sobre cómo se sienten en Navidad!

Crea un ritual diario

Haz de las tarjetas una actividad especial. Por ejemplo, cada mañana, saca una tarjeta y hablad sobre la situación planteada. Reflexionad juntos sobre cuándo os habéis sentido así. Luego, seguid la sugerencia de la actividad.

Integra las tarjetas en juegos

Conviértelas en un juego interactivo: Coloca las tarjetas boca abajo y elige una. Hablad de la emoción representada y adivinad posibles situaciones en las que os hayáis sentido de esa manera.

Crea un "Calendario de Emociones Navideñas"

Cada día escoge una y realizad la actividad propuesta. Así, trabajarás las emociones de forma divertida durante todos los días de vacaciones navideñas.

Involucra a toda la familia

Lee la tarjeta en voz alta y pregunta cómo reaccionarían o qué harían ellos en esa situación. Puede convertirse en un momento de conexión familiar, donde los peques aprenden que todas las emociones son válidas y naturales.

Sugerencias para usar este material



Actividades de cierre del día

Antes de dormir, selecciona una tarjeta para reflexionar sobre el día:

- ¿Qué emoción predominó hoy?
- ¿Qué les hizo sentir así?
- ¿Qué podrían hacer si vuelven a sentir algo similar?

Esto ayuda a desarrollar la conciencia emocional y el lenguaje para expresar sus sentimientos.

Usa las tarjetas para resolver conflictos

Si surge un momento de frustración, tristeza o ansiedad, busca la tarjeta que se relacione con esa emoción. Léela juntos, identifica el problema y explora la actividad sugerida para gestionarlo.

Crea un mural de emociones navideñas

Coloca un mural o tabla en casa donde podáis pegar las tarjetas que ya hayáis explorado. Visualizar las emociones trabajadas les hará sentir orgullo por su progreso emocional.

Adapta las actividades según la edad

Si tus peques son más pequeños, enfócate en explicar las emociones con palabras sencillas. Si son más grandes, utiliza las tarjetas para que expresen ideas o soluciones propias.

Llévalas contigo a todos lados

Estas tarjetas son ideales para momentos de espera (en la cola de una tienda o antes de la cena). Saca una para hablar de la emoción y fortalecer el vínculo familiar en cualquier momento.



EMOCIÓN: ALEGRÍA



“Me siento feliz cuando decoro el árbol con mi familia”



ACTIVIDAD:

Piensa en 3 cosas que te hicieron feliz hoy.



EMOCIÓN: GRATITUD



“Me siento agradecido/a porque puedo pasar estas fechas con mi familia”



ACTIVIDAD:

Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido esta Navidad.



EMOCIÓN: AMOR



“Siento amor cuando abrazo a mi familia después de abrir los regalos”



ACTIVIDAD:

Haz un dibujo de tu familia juntos en Navidad y ponlo en un lugar especial de casa.



EMOCIÓN: ANSIEDAD



“Siento mariposas en el estómago porque no sé si Papá Noel llegará”



ACTIVIDAD:

Respira profundo mientras imaginas que abres un regalo especial.



EMOCIÓN: ENFADO



“Me molesta cuando no me dejan jugar con mis regalos de inmediato”



ACTIVIDAD:

Haz una pausa y cuenta hasta 5.



EMOCIÓN: TRISTEZA



“Siento tristeza porque alguien que quiero no estará esta Navidad”



ACTIVIDAD:

Dibuja un recuerdo bonito que tengas con esa persona y cuéntaselo a alguien.



EMOCIÓN: AMOR



“Siento amor cuando estamos toda la familia unida en la mesa”



ACTIVIDAD:

Comparte un recuerdo especial de otros años.



EMOCIÓN: ANSIEDAD



“Me siento ansioso/a porque no sé si podré dormir la noche antes de Reyes”



ACTIVIDAD:

Lee un cuento junto a papá/mamá mientras respiras y te relajas.



EMOCIÓN: ALEGRÍA



“Me siento feliz cuando canto villancicos con mi familia”



ACTIVIDAD:

Elige tu villancico favorito y crea un baile.



EMOCIÓN: GRATITUD



“Me encanta disfrutar de los pequeños momentos en Navidad”



ACTIVIDAD:

Haz un collage con fotos de momentos especiales.



EMOCIÓN: ENFADO



“Siento enfado cuando no me dejan comer más dulces en las fiestas”



ACTIVIDAD:

Imagínate a ti mismo comiendo tu plato favorito.



EMOCIÓN: MIEDO



“Siento miedo porque no sé si los Reyes Magos van a traerme lo que quiero”



ACTIVIDAD:

Dibuja qué harías con el regalo si lo recibes.



EMOCIÓN: ALEGRÍA



“Me siento feliz al despertar y ver todos los regalos bajo el árbol”



ACTIVIDAD:

Piensa en 3 cosas que te emocionaron hoy.



EMOCIÓN: CALMA



“Siento calma cuando de noche miro las luces del árbol de Navidad”



ACTIVIDAD:

Escribe algo que agradezcas y cuélgalo en el árbol.



EMOCIÓN: ENFADO



“Me enfado cuando mi hermano pequeño rompe las bolas de Navidad”



ACTIVIDAD:

Haz un nuevo adorno especial junto con él



EMOCIÓN: MIEDO



“Me da miedo cuando pienso que Papá Noel puede olvidarse de mi casa”



ACTIVIDAD:

Escribe en grande: ¡Papá Noel, aquí estoy!



EMOCIÓN: ALEGRÍA



“Siento alegría mientras como mis galletas favoritas”



ACTIVIDAD:

Decora galletas con tu familia y regálalas.



EMOCIÓN: GRATITUD



“Me siento agradecido por pasar tiempo con mi familia”



ACTIVIDAD:

Explica a alguien especial los momentos que pasas con tu familia.



EMOCIÓN: ENFADO



“Me enfado cuando no gano en el juego de Navidad”



ACTIVIDAD:

Escribe en un papel: “No pasa nada si no gano siempre”.



EMOCIÓN: MIEDO



“Me da miedo poder escuchar a Papá Noel entrar en casa”



ACTIVIDAD:

Haz un dibujo a Papá Noel con una sonrisa y déjalo bajo el árbol para que te sientas más tranquilo/a



EMOCIÓN: TRISTEZA



“Me siento triste cuando pienso que no tendré suficiente tiempo para jugar con mis regalos”



ACTIVIDAD:

Organiza un momento del día para jugar con los regalos y disfrútalo al máximo.



EMOCIÓN: AMOR



“Me siento querido/a cuando cocino con mi mamá algo especial para Navidad”



ACTIVIDAD:

Elige una receta fácil para preparar algo juntos.



EMOCIÓN: ANSIEDAD



“Me siento ansioso/a porque quiero que llegue el día de abrir los regalos y no puedo esperar”



ACTIVIDAD:

Haz un calendario de cuenta regresiva hasta el día especial, tacha y colorea cada día.



EMOCIÓN: CALMA



“Me siento tranquilo/a cuando huelo el chocolate caliente”



ACTIVIDAD:

Cierra los ojos y respira profundamente oliendo el aroma del chocolate.



EMOCIÓN: MIEDO



“Me da miedo que Papá Noel se equivoque y no sepa qué regalo quiero”



ACTIVIDAD:

Dibuja a Papá Noel con tu regalo favorito.



EMOCIÓN: AMOR



“Me siento querido/a cuando mi familia juega conmigo después de la cena de Navidad”



ACTIVIDAD:

Inventa un juego navideño para jugar en familia.



EMOCIÓN: CALMA



“Siento calma cuando escucho música suave mientras miro el árbol navideño”



ACTIVIDAD:

Haz una lista de tus canciones navideñas favoritas y escúchalas.



EMOCIÓN: TRISTEZA



“Siento tristeza porque mi mascota ya no estará este año por Navidad”



ACTIVIDAD:

Crea una decoración especial para recordarlo y sentirlo cerca de ti.



EMOCIÓN: GRATITUD



“Me siento agradecida porque mi amiga me hizo un regalo estas Navidades”



ACTIVIDAD:

Representa la escena con el regalo en un dibujo.



EMOCIÓN: CALMA



“Siento calma cuando veo una vela encendida en la mesa”



ACTIVIDAD:

Cierra los ojos e imagina sonidos suaves como nieve cayendo.



EMOCIÓN: ANSIEDAD



“Me siento ansioso/a porque no sé si los Reyes Magos encontrarán mi carta”



ACTIVIDAD:

Haz un dibujo grande que diga “Bienvenidos Reyes Magos” y cuélgalo en la puerta de casa.



EMOCIÓN: TRISTEZA



“Siento tristeza porque no puedo ver a mis abuelos esta Navidad”



ACTIVIDAD:

Realiza una postal y píde a alguien que se lo envíe o podáis realizar una videollamada.

SE T'OCORREN ALTRES IDEES?
ESCRIU-LES A CONTINUACIÓ



ACTIVITAT:



ACTIVITAT:



ACTIVITAT:



ACTIVITAT:



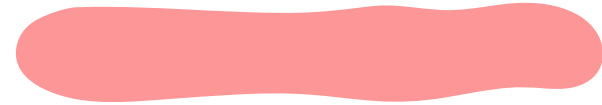
ACTIVITAT:



ACTIVITAT:



ACTIVITAT:



ACTIVITAT:

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://monspetits.etsy.com)

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/>