

# Tarjeta 1

---

## Tarjeta #1 Enfadado



### *¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "enfado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

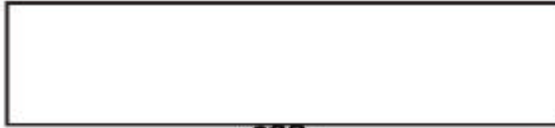
"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía estar bravo. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### **Preguntas**

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Qué es lo que te hace enfadar?*
- *¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas muestran que están enfadadas?*
- *¿Cómo puedes decir que este niño está enfadado?*
- *¿Puedes ponerme "cara" de enfadado?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás enfadado?*
- *¿En qué ocasiones es importante decir que uno está enfadado?*
- *¿En qué ocasiones es necesario controlar el enfado?*



©2002

# Tarjeta 2

---



## Tarjeta #2

### Feliz

#### *¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "feliz." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

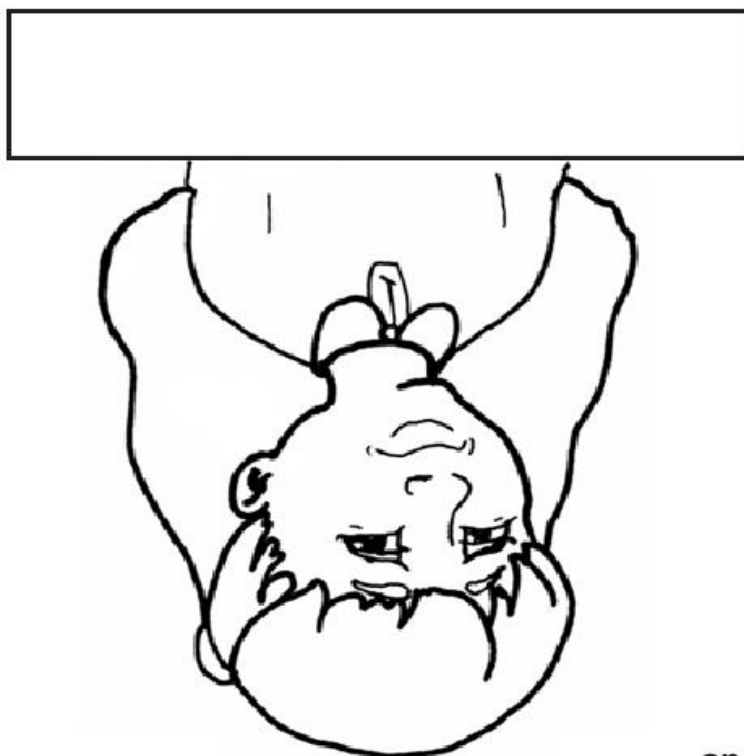
"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar feliz. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Qué es lo que te hace estar feliz?*
- *¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas muestran que están felices?*
- *¿Cómo puedes decir que esta niña está feliz?*
- *¿Puedes ponerme "cara" de feliz?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás feliz?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que siempre te hacen sentir contento?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que tu puedes hacer para que otras personas se sientan felices?*



# Tarjeta 3



## Tarjeta # 3

### Triste

#### *¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "tristeza." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar triste. ¿Crees que

lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Qué es lo que te pone triste?*
- *¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas muestran que están tristes?*
- *¿Cómo puedes decir que esta niña está triste?*
- *¿Puedes ponerte "cara" de triste?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás triste?*
- *¿Cuáles son las cosas que puedes hacer para que una persona que este triste se sienta mejor?*



# Tarjeta 4



## Tarjeta # 4 Atemorizado

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al del "atemorizado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar atemorizada.

¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Cuáles son las cosas que te atemorizan?*
- *¿Cuáles son las cosas que atemorizan a tus amigos?*
- *¿Por qué tu crees que esta niña está atemorizada?*
- *¿Puedes ponerte "cara" de temor?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás atemorizado?*
- *¿En qué ocasiones es importante decir que uno está atemorizado?*
- *¿Has sentido alguna vez que estabas atemorizado, pero realmente no había ninguna causa para ello?*



# Tarjeta 5



## Tarjeta # 5 Sorprendido

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "sorpresa." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar sorprendida.

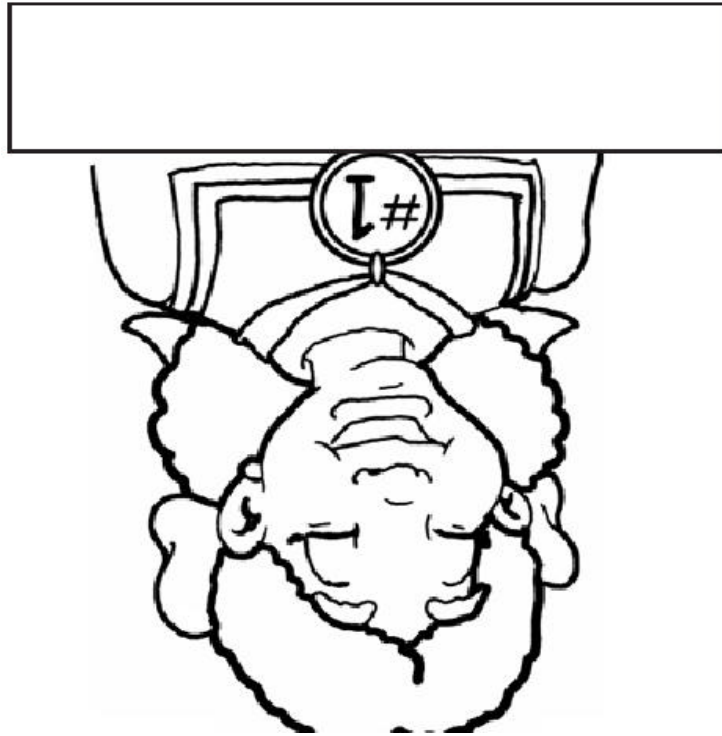
¿Crees que lo está?").

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Puedes recordar algún momento en que te hayas sorprendido?*
- *¿Has sorprendido a alguien alguna vez?*
- *Algunas veces los niños se asustan cuando se sorprenden. ¿Te ha ocurrido eso?*
- *¿Puedes ponerme "cara" de sorpresa?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás sorprendido?*
- *Existen grandes sorpresas y pequeñas sorpresas. ¿Me puedes decir tres sorpresas de alguna de estos dos tipos?*



# Tarjeta 6



## Tarjeta # 6 Orgullosa

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "orgullo." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar orgullosa. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Puedes recordar algún momento en que te hayas sentido orgullosa de tí?*
- *¿Puedes recordar algún momento en que te hayas sentido orgullosa de otra persona?*
- *¿Qué es lo que dicen las personas cuando están orgullosas de tí?*
- *¿Puedes ponerme "cara" de orgullosa de tí?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás orgullosa?*
- *¿Si quisieras estar orgullosa de ti mismo hoy, que harías?*



# Tarjeta 7



## Tarjeta # 7 Tonto

***¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?***

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "tonto." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

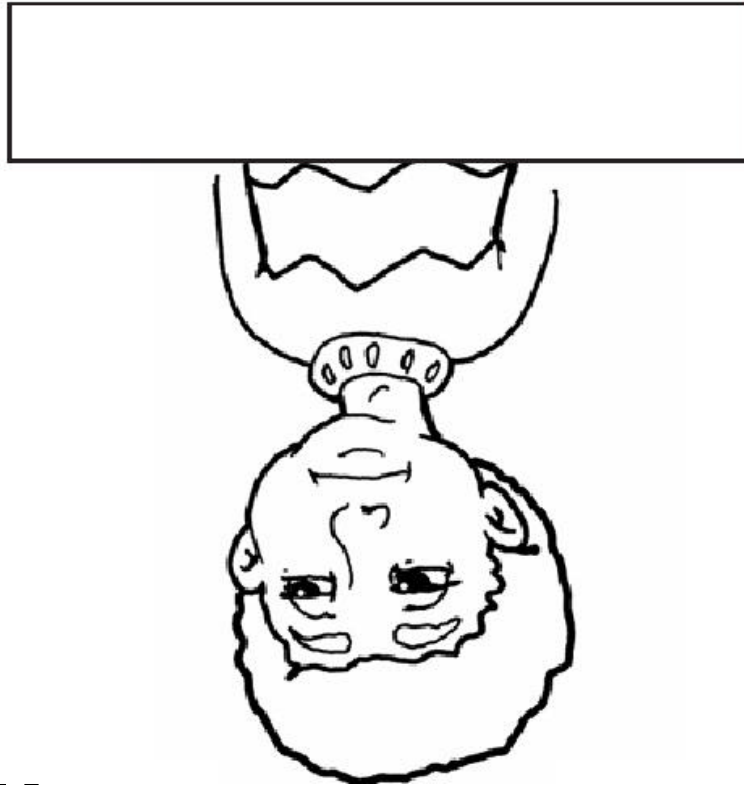
"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía ser tonto. ¿Crees que lo es?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Cuándo te sientes como un tonto?*
- *¿Qué es lo que haces para parecer un tonto?*
- *¿Puedes ponerme "cara" de tonto ahora mismo?*
- *¿Puedes cantar una canción tonta?*
- *¿Puedes pensar en lugar donde está bien hacer el tonto?*
- *¿Puedes pensar en un lugar donde nunca puedes ser tonto?*



# Tarjeta 8



## Tarjeta # 8 Aburrido

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "aburrido." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía estar aburrido. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Cuándo tú te aburres?*
- *¿Qué es lo que tú haces cuando estas aburrido?*
- *¿Tu siempre te quejas cuando estas aburrido? ¿Qué ocurre cuando te quejas?*



# Tarjeta 9



## Tarjeta # 9 Excitado

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "excitado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía estar excitado. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Qué es lo que a ti te excita?*
- *¿Qué es lo que puedes hacer para que otra persona se excite?*
- *¿Puedes pensar en algo que se acerque pronto y que te pueda excitar?*
- *¿Has estado alguna vez excitado y con miedo a la vez?*



# Tarjeta 10



## Tarjeta # 10 Calmado

**¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?**

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "calmado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

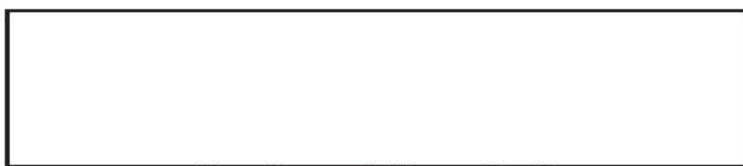
"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía estar calmado. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *Menciona alguna de las cosas que te hacen sentir calmado.*
- *¿Cómo puedes decir que este niño está calmado?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.) para mostrarme que estás calmado?*
- *Respira profundo 10 veces. Ahora, relaja tus músculos. ¿Te sientes calmado?*
- *¿Puedes pensar en una situación en la que creas que necesitas aprender a estar calmado?*



SDJI

# Tarjeta 11



## Tarjeta # 11

### Frustrado

**¿Qué es lo que crees que está sintiendo este niño?**

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "frustrado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

"El artista que hizo este dibujo pensó que el niño parecía estar frustrado. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *Estar frustrado significa que tienes dificultades para hacer algo que quieres hacer. ¿Puedes nombra tres cosas que te hacen sentir frustrado?*
- *¿Qué es lo que haces cuando estas frustrado?*
- *¿Puedes pensar en algo que haga sentir frustradas a las personas mayores?*
- *¿Puedes colocar tu cuerpo (manos, brazos, piernas, etc.)para mostrarme que estás frustrado?*
- *¿Puedes hacerte sentir frustrado y luego tratar de sentirte más calmado? Inténtalo.*



eni

# Tarjeta 12



## Tarjeta # 12 Preocupado

*¿Qué es lo que crees que está sintiendo esta niña?*

(El niño puede decir otro sentimiento distinto al de "preocupado." Usted podrá hablar sobre este sentimiento, o Usted puede decirle:

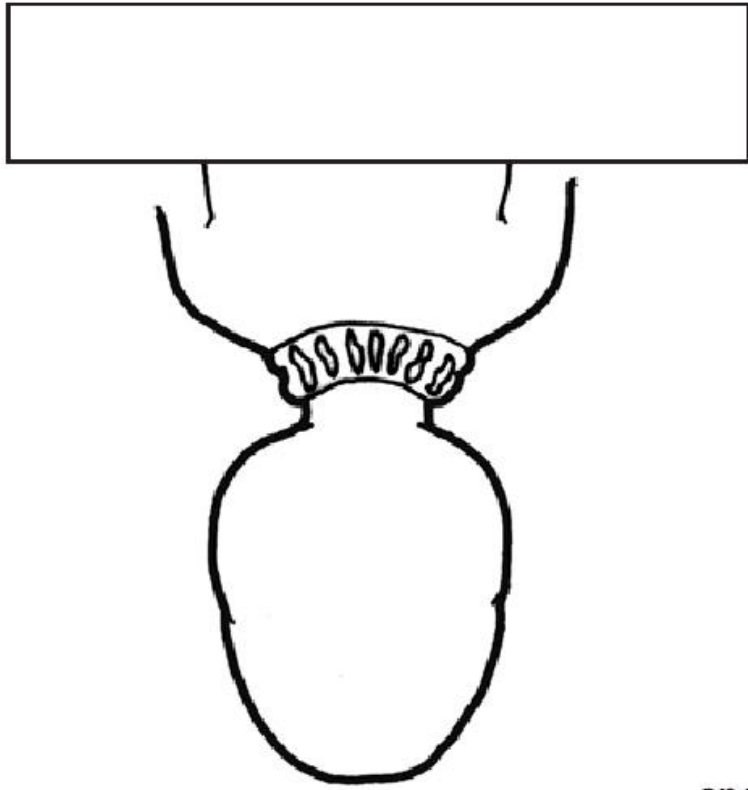
"El artista que hizo este dibujo pensó que la niña parecía estar preocupada. ¿Crees que lo está?")

Luego usted podrá preguntarle cualquiera de las siguientes preguntas que le parezcan apropiadas. Estas preguntas están ubicadas en orden de dificultad. En otras palabras, los niños más pequeños podrán responder las primeras y los mayores podrán responderlas todas.

### Preguntas

(Si el niño no conoce la respuesta, la puede responder usted. Déle al niño ejemplos concretos sobre sus pensamientos y experiencias sobre los diferentes sentimientos).

- *¿Qué es algo que te preocupa?*
- *¿Qué es lo que haces cuando algo te preocupa?*
- *¿Sientes algunas veces que te preocupas demasiado por algo?*
- *¿Con quien hablas cuando estas preocupado con algo?*



# Tarjeta 13



## Tarjeta # 13 Pon tú el sentimiento!

Esta tarjeta ha sido dejada en blanco para que el niño o el adulto puedan describir un sentimiento que no haya sido incluido en las Tarjetas de Sentimientos

A continuación alguna de las preguntas que usted podrá hacer sobre el sentimiento:

- *¿Por que es importante este sentimiento?*
- *¿Puedes mencionar algunas de las veces en el que has sentido este sentimiento?*
- *¿Qué otra persona conoces que ha sentido este sentimiento a menudo?*

## Instrucciones

Existen 13 "Tarjetas de Sentimientos" que representan 12 sentimientos distintos y 1 cara con el "espacio en blanco" para que los adultos o los niños puedan agregar sus propios sentimientos. Usted podrá hacer tantas copias de la tarjeta que posee un espacio vacío, cuantos sentimientos adicionales desee agregar.

Los sentimientos que se han incluido son:

- |                 |                |                |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1. Enfadado     | 5. Sorprendido | 9. Excitado    |
| 2. Feliz        | 6. Orgullosa   | 10. Calmado    |
| 3. Triste       | 7. Tonto       | 11. Frustrado  |
| 4. Aterrorizado | 8. Aburrido    | 12. Preocupado |

### Preparación de las Tarjetas

1. Imprima las 13 tarjetas en un papel estándar, con formato de 8.5 X 11 pulgadas.
  2. Doble por la mitad la hoja de manera que cada mitad de la misma constituya una cara de una tarjeta de papel de 8.5" por 5.5".
  3. Coloque una cinta transparente en la cima y los lados de cada tarjeta.
  4. Adicionalmente, si quiere conservar las tarjetas, puede laminar el frente y el fondo.
  5. Puede realizar múltiples copias de la tarjeta para las actividades diferentes.
- (El poseedor de los derechos de propiedad autoriza las reproducciones ilimitadas de las tarjetas para uso personal o profesional.)

Las Tarjetas de Sentimientos están diseñadas para ayudar a los niños a hablar sobre sus sentimientos y también para reconocer los diferentes sentimientos en otros. Nuestro artista tenía cierto sentimiento en mente cuando dibujó cada cuadro, pero es importante tener en cuenta que no existe una respuesta correcta o errónea a la pregunta de "¿Qué está sintiendo este niño?" Incluso los adultos tienen dificultad para reconocer un sentimiento solo por una expresión facial, y se equivocan en el 50% de los casos.

El propósito de las Tarjetas es ayudar a estimular los pensamientos sobre los distintos sentimientos y discutir sobre ellos. Recuerde que no hay realmente ninguna respuesta correcta o errónea cuando usted está enseñando a los niños sobre los distintos sentimientos.

A continuación algunas sugerencias de cómo usar las tarjetas.

### **Hablar sobre los sentimientos.**

Muéstrele a un niño (o grupo de niños) una tarjeta. En la parte de atrás hay algunas preguntas que permiten guiar la discusión. Nota: Los niños pequeños (3-5 años de edad) sólo son capaces de identificar cuatro o cinco sentimientos básicos - enfado, felicidad, tristeza, miedo – pero usted puede mostrarles las demás tarjetas y enseñarles estos sentimientos.

### **Coloree Sus Sentimientos.**

Déle una Tarjeta de Sentimientos al niño y pídale que dibuje un dibujo, en el fondo que le pueda causar ese sentimiento en particular y que lo coloree. Usted debe realizar esta actividad con el niño, dibujando y coloreando en su propia tarjeta, para modelar cómo usted piensa y habla sobre el sentimiento en cuestión.

### **Cuente una Historia.**

En el recuadro que se ubica bajo cada dibujo, escriba un nombre para cada niño. Entonces baraje las tarjetas, y escoja tres tarjetas al azar. Haga que el niño cuente una historia sobre los tres niños que él ha escogido\*

---

\* "Éste es un producto libre de Play2Grow y ParentStore.com. Se concede el permiso para copiar las Tarjetas de Sentimientos para uso personal o profesional. Vaya a ParentStore.com para obtener más descargas libres o registrarse a la lista de distribución, Great Kids Newsletter, Copyright 2002, Play2Grow