

Tarjetas de las Emociones

✦ ✦ para Niños ✦ ✦

Kit de Regulación Emocional



Identifica, expresa y regula emociones
- de forma divertida -


CasaVERO

Kids & Wellness



Tarjetas de las Emociones para recortar



Casa  VERÓ

Kids & Wellness





Cómo usar este kit:

1. Después de una meditación:

El niño elige la emoción que siente.

2. Durante el día:

Úsalas en momentos reales (enojo, tristeza, etc.).

3. Antes de dormir:

Reflexionen juntos sobre cómo se sintió.

4. Juego emocional:

Elige una tarjeta al azar y hablen sobre ella.

¿Qué aprenderá tu hijo?

- Identificar sus emociones*
- Expresar lo que siente*
- Calmarse de forma consciente*
- Desarrollar seguridad emocional*
- Fortalecer el vínculo con mamá/papá*

Felicidad



Comparte tu sonrisa con alguien.

Bosque de Colores

Felicidad



La alegría también vive dentro de mí.

Bosque de Colores



Calma



Cierra los ojos y respira lento.

Bosque de Colores

Calma



Mi cuerpo puede sentirse tranquilo y en paz.

Bosque de Colores



Enojo



Cuenta hasta diez
y deja que el enojo
se vaya flotando.

Bosque
de Colores

Enojo



Puedo calmarme
sin lastimar a nadie.

Bosque
de Colores



Amor



Da un abrazo y piensa
en alguien que amas.

Bosque
de Colores

Amor



El amor vive dentro de mí
y puedo compartirlo.

Bosque
de Colores

Confusión



Respira y haz una pregunta para entender mejor.

Bosque
de Colores

Confusión



Está bien sentirse confundido.
Poco a poco todo se aclara.

Bosque
de Colores

