



APOYO PSICOLOGICO EN TIEMPOS DE CRISIS

7° Y 8°

CARTAS DE AUTOCONOCIMIENTO

La educación emocional en la infancia y adolescencia es tema recurrente en estos tiempos, pero como padres, abuelos o cuidadores existe confusión respecto a como llevarlo a la práctica, no sabemos muy bien por dónde empezar ni cómo ayudar realmente a entender y facilitar este proceso de cambio físico, emocional y social que están viviendo nuestros niños y adolescentes. Es por ello que les enviamos una actividad fácil y entretenida para ayudarlos a potenciar su autoconocimiento, expresión emocional y facilitar la comunicación familiar.

El objetivo de esta actividad es mejorar la comunicación familiar, facilitar el autoconocimiento y expresión emocional, fortalecer vínculos y brindar un espacio de conocimiento mutuo entre el grupo familiar o amigos.

La invitación es hacer de este periodo de cuarentena y crisis país un periodo de reflexión y de reconexión con nuestros niños en donde podamos brindar un espacio de comunicación familiar y contención emocional, promoviendo la empatía, es decir, la capacidad de colocarnos en el lugar de la otra persona, y resiliencia que es la capacidad de superar las adversidades y salir fortalecidos de ellas.

Manos a la obra!

Instrucciones: Recortar las tarjetas que están a continuación y pégalas en una hoja de block, cartulina, cartón o lo que tu desees, el juego trata de ir sacando una a una las cartas de manera alternada entre los jugadores e ir respondiendo las preguntas. Puedes utilizarlas con tu familia, amigos o quienes usted quiera.



¿Cual es tu color
favorite?

¿Cual es tu comida
favorite?

¿Cual a sido tu
momento más
feliz?

¿Cual a sido tu
momento más
triste....?

Cuando tengo rabia
yo.....

Me he sentido sólo
cuando.....

Los demás se dan
cuenta cuando me
pasa algo porque....

La persona en la
que más confío es....



Me gustaría
mejorar en.....

Lo que más me
gusta de mi familia
es...

Cuando estoy triste
cómo pueden
ayudarme

Mi sueño es...

Asocia una persona
que conozcas a la
siguiente emoción:
MIEDO

Cuando estoy
enojada (o). puedes
ayudarme ...

El regalo que más
recuerdo fue....

Asocia una persona
que conozcas a la
siguiente emoción:
TRISTEZA



Lo que cambiaría
de mi es....

Lo que más me
gusta de mi es...

El mejor recuerdo
de mi infancia fue

El mejor recuerdo
de mi infancia fue

El mejor recuerdo
de mi infancia fue

Asocia una persona que
conozcas a la siguiente
emocion: ALEGRIA

Asocia una persona
que conozcas a la
siguiente emocion:
RABIA

Lo que menos me
gusta de mi familia
es...