

Tarjetas para recortar

Úsalas junto al tablero para poner nombre a lo que pasa por dentro.

Cómo usarlo:

1

Recorta.

2

Elige.

3

Coloca y habla.



Cuerpo: señales y necesidades.



Emoción: lo que siento.



Clima mental: cómo está mi mente.



TARJETAS DE CUERPO



Energía alta



Energía media



Energía baja



Cansancio



Hambre



Tensión



Sueño



Calma corporal



TARJETAS DE EMOCIONES



Alegría



Tristeza



Enfado



Miedo



Calma



Curiosidad



Orgullo



TARJETAS DE CLIMA MENTAL



Sol



Nubes



Tormenta



Arcoíris



Brisa



Niebla



EXTRA



Otra



Otra



Modo Madre