

¿Cómo está mi mundo por dentro?

Tablero de conexión para hablar del cuerpo, las emociones y la mente.

Nombre: _____

Fecha: _____



CUERPO

¿Qué me dice
mi cuerpo hoy?

Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



EMOCIÓN

¿Qué emoción
siento hoy?

Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



MENTE

¿Cómo está mi
mente hoy?

Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



Pega aquí una tarjeta
o escribe



Elige una tarjeta de cada grupo (o escribe tus propias palabras) y colócala en el tablero.



Hoy necesito:



Modo Madre

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

Guía breve para acompañar esta dinámica

Una herramienta sencilla para escuchar, nombrar y acompañar lo que pasa por dentro.

¿Para qué puede ayudar?



- A poner nombre a lo que se siente.
- A detectar señales del cuerpo.
- A abrir conversaciones en casa o en el aula.
- A pedir ayuda con más facilidad.

Qué trabajamos



conciencia corporal



autoconocimiento



lenguaje emocional



petición de ayuda



validación



expresión emocional

Cómo acompañar

- 1 Escucha antes de corregir.
- 2 Valida: todas las emociones dicen algo.
- 3 Pon palabras sencillas a lo que ves.
- 4 Pregunta: "¿Qué necesitas?".
- 5 No hace falta arreglarlo todo enseguida.

Frases que pueden servir

- “Estoy aquí contigo.”
- “Tiene sentido que te sientas así.”
- “¿Quieres que lo pensemos juntos?”
- “¿Qué te ayudaría ahora mismo?”
- “Gracias por contármelo.”

Conviene observar más de cerca si...

- el malestar aparece muy a menudo
- dura muchos días
- interfiere en el sueño, el juego o el cole
- hay un cambio muy grande en su forma de estar

Si se mantiene en el tiempo, conviene pedir ayuda profesional.

Nombrar lo que pasa por dentro ayuda a sentirse acompañado por fuera.

Modo Madre

Idea importante



La tristeza, el enfado o el miedo no son un fallo. Poder decirlo es una buena señal. A veces lo más importante no es quitar la emoción, sino acompañarla.

