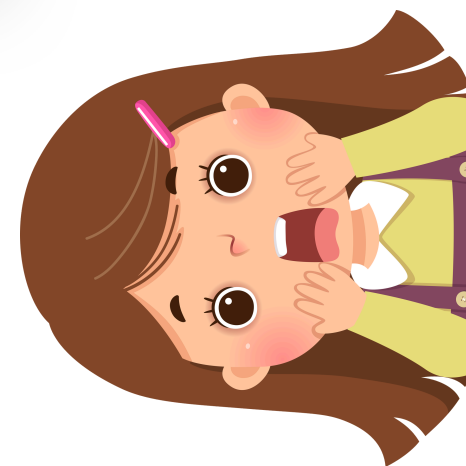




# ¿Dónde está

# la emoción?

Un juego de memoria para hablar de emociones y conectar con nuestros  
hijos(as)



MAMÁ CON ARTE

# Reglas del juego

## Objetivo del juego

Encontrar las parejas de fichas iguales mientras aprendemos a reconocer y nombrar emociones.

## Cómo se juega

1. Coloca todas las fichas boca abajo sobre la mesa o el piso.
2. Cada jugador, por turno, voltea dos fichas.
3. Si las fichas son iguales:
  - el jugador se queda con el par
  - puede jugar otra vez
4. Si no son iguales:
  - se vuelven a poner boca abajo
  - pasa el turno al siguiente jugador
5. El juego termina cuando se encuentran todos los pares.

## Regla especial para adultos

Cuando un niño encuentra un par, el adulto puede decir una frase simple como:

- “Eso es \_\_\_.”
- “A veces todos sentimos \_\_\_.”

 No es obligatorio hablar, el juego también puede ser solo para divertirse

## ¿Quién gana?

Gana quien tenga más pares...

pero lo más importante es jugar y compartir juntos.

# Conoce la emoción

## Alegría

Es lo que sentimos cuando algo nos gusta, nos hace reír o nos hace sentir bien por dentro.

## Tristeza

Aparece cuando perdemos algo, extrañamos a alguien o algo no sale como esperábamos.

## Confusión

La sentimos cuando no entendemos algo o no sabemos qué hacer.

## Miedo

Es una emoción que nos avisa de un posible peligro y nos ayuda a cuidarnos.

## Sorpresa

La sentimos cuando pasa algo inesperado, puede ser algo bueno o algo que no esperábamos.

## Enojo

Aparece cuando algo nos parece injusto o cuando no nos gusta lo que está pasando.

## Cansancio

Es lo que sentimos cuando nuestro cuerpo o nuestra mente necesitan descansar.

## Aburrimiento

Aparece cuando no encontramos algo que nos interese o nos motive en ese momento.



Amor

Es lo que sentimos cuando queremos mucho a alguien y nos importa su bienestar.



Preocupación

Aparece cuando pensamos que algo podría salir mal o cuando algo nos inquieta.



Confianza

Es sentir que estamos seguros y que podemos contar con alguien.



Asco

Es una emoción que nos ayuda a alejarnos de cosas que nuestro cuerpo siente como desagradables.



Celos

Aparecen cuando sentimos miedo de perder la atención o el cariño de alguien importante.



Vergüenza

La sentimos cuando creemos que hicimos algo mal o cuando nos sentimos expuestos frente a otros.



Orgullo

Es lo que sentimos cuando logramos algo o cuando estamos contentos con nosotros mismos.

MAMÁ CON ARTE



# Función de cada emoción

- Alegría: nos muestra lo que nos gusta y nos motiva a repetir experiencias agradables.
- Tristeza: nos ayuda a procesar pérdidas y a pedir consuelo y apoyo.
- Confusión: nos indica que necesitamos más información o ayuda para entender.
- Miedo: nos protege y nos alerta ante posibles peligros.
- Sorpresa: nos prepara para adaptarnos a algo inesperado.
- Enojo: nos avisa cuando sentimos una injusticia y nos da energía para poner límites.
- Cansancio: nos recuerda que el cuerpo y la mente necesitan descansar.
- Aburrimiento: nos impulsa a buscar nuevas ideas o actividades.
- Amor: nos conecta con otros y fortalece los vínculos.
- Preocupación: nos invita a anticiparnos y buscar soluciones.
- Confianza: nos permite sentirnos seguros y apoyarnos en otros.

- Asco: nos protege de cosas que podrían hacernos daño.
- Celos: nos señala que algo importante para nosotros podría estar en riesgo.
- Vergüenza: nos ayuda a reconocer errores y aprender socialmente.
- Orgullo: refuerza la autoestima cuando logramos algo importante.



alegría



tristeza



confusión



miedo



sorpresa



enojo



cansancio



aburrimiento



alegría



tristeza



confusión



miedo



sorpresa



enojo



cansancio



aburrimiento



miedo



amor



preocupación



confianza



asco



celos



vergüenza



orgullo



miedo



amor



preocupación



confianza



asco



celos



vergüenza



orgullo