

CARTAS EMOCIONALES

Conozco mis emociones

1

¿Qué ha sido lo mejor de tu día hoy y por qué?



Cuéntanos cómo te hizo sentir.

2

¿Qué emoción has sentido más esta semana?

¿Qué la provocó?
¿Cómo la expresaste?



3

¿Hay algo que te preocupe o te inquiete en este momento?

¿Te gustaría que lo habláramos juntos?



4

¿Qué te hace sentir **querido** o **querida**?

¿Hay algo que podamos hacer más para que te sientas así?



5

¿Cómo te gustaría que fuéramos como **familia**?

¿Qué cosas te hacen sentir bien en nuestra familia?



6

¿Qué situación reciente te hizo sentir **orgulloso** de ti mismo?

¿Qué aprendiste de ella?



Expresar emociones en familia



Ampliar el vocabulario emocional



Fortalecer vuestro vínculo afectivo



CARTAS EMOCIONALES



HABLO DE LO QUE SIENTO

7

¿Qué te pone triste?



¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando te pasa?



8

¿Qué emoción te cuesta más expresar?



¿Por qué crees que te cuesta?
¿Qué podrías hacer para expresarla más?



9

¿Qué te hace reír mucho?



Cuéntanos alguna anécdota divertida que recuerdes.



10

¿Qué pequeña cosa te hizo feliz esta semana?



A veces, las pequeñas cosas nos hacen sentir grandes emociones.



11

¿Qué cosas te hacen sentir seguro?



¿Qué personas, lugares o situaciones te dan tranquilidad y protección?



12

¿Qué te gustaría decirle hoy a tu familia?



¿Hay algo que quieras compartir, agradecer o pedir?



Expresar emociones en familia



Ampliar el vocabulario emocional



Fortalecer vuestro vínculo afectivo



CARTAS EMOCIONALES



ME CONOZCO MEJOR



13

¿Cuándo fue
la última vez que
te sentiste
valiente?



¿Qué hiciste y
cómo te hizo sentir?



14

¿Qué haces
cuando te
enfadas?



¿Qué te ayuda a
calmarte y a
sentirte mejor?



15

¿Quién te
ayuda cuando
te sientes mal?



¿Qué hace esa
persona que te hace
sentir mejor?



16

¿Qué recuerdo
familiar te
hace **sonreír**?



Cuéntanos ese recuerdo
y por qué es especial
para ti.



17

¿Qué te gustaría
aprender a
hacer?



¿Por qué te gustaría
aprenderlo y qué te
ilusiona de ello?



18

¿Qué emoción
has **descubierto**
recientemente
sobre ti?



¿Cómo te diste cuenta
de ella y qué
aprendiste?



Expresar emociones
en familia



Ampliar el
vocabulario emocional



Fortalecer vuestro
vínculo afectivo



CARTAS EMOCIONALES



FORTALEZAS Y AUTOESTIMA

19

¿Qué te hace
sentir
importante?



¿Cuándo sientes que
lo que haces tiene
valor para ti y para
los demás?



20

¿Qué momento
te gustaría
repetir?



¿Qué fue lo que más
te gustó de ese
momento?



21

¿Qué te gustaría
que los demás
entendieran
mejor de ti?



¿Hay algo importante
sobre ti que te gustaría
que supieran?



22

¿Qué haces para
animarte cuando
estás triste?



¿Qué actividades o
pensamientos te ayudan
a sentirte mejor?



23

¿Qué **cualidad**
te ayuda a
superar
dificultades?



¿Cómo te ha ayudado
en situaciones
complicadas?



24

¿Qué persona
admiras y
por qué?



¿Qué cualidades
tiene esa persona que
te inspiran?



Expresar emociones
en familia



Ampliar el
vocabulario emocional



Fortalecer vuestro
vínculo afectivo



CARTAS EMOCIONALES



EMPATÍA Y RELACIONES

25

¿Cómo crees que se siente una persona que está **so**la?

¿Qué podríamos hacer para que se sienta mejor?



26

¿Qué puedes hacer cuando un amigo o amiga está **triste**?

¿Cómo sabes que le estás ayudando?



27

¿Cómo te sientes cuando alguien te **escucha** de verdad?

¿Qué cosas hace esa persona para que te sientas así?



28

¿Qué puedes hacer para resolver un **conflicto** sin enfadarte?

¿Hay alguna estrategia que te funcione especialmente bien?



29

¿Qué cosas te gustan de tus **amigos** o **amigas**?

¿Qué te hace sentir bien en vuestras amistades?



30

¿Cómo muestras tu **agradecimiento** a las personas que te ayudan?

¿Por qué es importante agradecer?



Expresar emociones en familia



Ampliar el vocabulario emocional



Fortalecer vuestro vínculo afectivo

CARTAS EMOCIONALES

CRECEMOS JUNTOS

31

¿Qué actividad
disfrutamos más
cuando la hacemos
juntos?

¿Por qué crees que
nos hace sentir tan bien
hacerla juntos?



32

¿Qué cosas nuevas
hemos aprendido
como **familia**
últimamente?

¿Cómo nos han
ayudado a crecer
juntos?



33

¿Qué **sueños**
tenemos como
familia para
el futuro?

¿Qué podemos hacer
hoy para acercarnos
a ellos?



34

¿Qué **tradiciones**
familiares son
importantes
para nosotros?

¿Por qué nos hacen
sentir unidos y felices?



35

¿Cómo podemos
cuidarnos mejor
unos a otros en
nuestro día a día?

¿Qué pequeños gestos
podemos hacer que
marquen la diferencia?



36

¿Qué momentos
especiales
queremos seguir
creando juntos?

¿Cómo podemos hacer
que ocurran más a menudo?



Expresar emociones
en familia



Ampliar el
vocabulario emocional



Fortalecer vuestro
vínculo afectivo



CARTAS EMOCIONALES



CONVERSACIONES QUE UNEN

37

¿Qué es lo que
más **valoras** de
nuestra familia?

¿Qué hace que te
sientas parte de
ella?



38

¿Qué tema te
gustaría **hablar**
más en familia?

¿Por qué crees que
es importante hablar
sobre ello?



39

¿Qué podemos
hacer cuando
tenemos **diferentes**
opiniones?

¿Cómo podemos
escucharnos y entendernos
mejor?



40

¿Qué recuerdos
de familia
nos gustaría
crear juntos?

¿Qué planes o experiencias
nos harían felices
como familia?



41

¿Qué necesitamos
como familia para
sentirnos más
unidos?

¿Qué pequeños cambios
podemos hacer para
lograrlo?



42

¿Qué **mensaje**
te gustaría
dejarle a nuestra
familia?

¿Qué palabras quisieras
que recordemos siempre
los unos de los otros?



Expresar emociones
en familia



Ampliar el
vocabulario emocional



Fortalecer vuestro
vínculo afectivo