



Guirnaldas emocionales

Edades: **8-12**

Que vamos a hacer.

Esta actividad ayuda a los niños a reflexionar sobre sus emociones, reconocer maneras de pedir ayuda y desarrollar un buen control emocional, todo adaptado a su edad. Se fomenta la resolución de problemas y la reflexión sobre lo que les ayuda a sentirse mejor.

El resultado final es un recurso visual fácil de consultar cuando se enfrenten a situaciones complejas.

Materiales que vas a necesitar:

- Cartulina o papel grueso
- Rotuladores, lápices de colores o crayones
- Tijeras de seguridad
- Perforadora de papel
- Hilo o lana
- Tarjetas preescritas con frases “Cuando...” (forma de corazón, estrella u otra forma significativa)
- Tarjetas en blanco para soluciones (del mismo tipo de forma)
- Opcional: pegatinas, purpurina u otros elementos decorativos

Duración: 1,5 hora



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



EUROPEAN DIGITAL CAMPS FOR INCLUSION OF YOUTH WITH CANCER

Instrucciones:

Preparación (10 minutos)

- Cubre la mesa con papel de periódico o un mantel para protegerla de los rotuladores, pegamento u otros materiales.
- Coloca todos los materiales de forma organizada para que los niños puedan verlos y elegirlos fácilmente.

Escribir soluciones (20-30 minutos)

- Distribuye las tarjetas “Cuando...” a los niños.
- Ejemplos:
 - Cuando necesito un abrazo
 - Cuando estoy triste
 - Cuando quiero hablar
 - Cuando necesito reír
 - Cuando necesito llorar
 - Cuando quiero relajarme
 - Cuando estoy enfadado
 - Cuando necesito un capricho especial
- Da a cada niño un set de tarjetas en blanco del mismo tipo de forma.
- Pídeles que escriban o dibujen sus estrategias para afrontar cada situación.
- Ejemplos:
 - “Cuando necesito un abrazo, voy con mi mamá.”
 - “Cuando estoy triste, escucho mi canción favorita.”
- Perfora un agujero en la parte superior de cada tarjeta de solución.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



EUROPEAN DIGITAL CAMPS FOR INCLUSION OF YOUTH WITH CANCER

Montaje de la guirnalda (30-35 minutos)

- Proporciona a cada niño un trozo largo de hilo o lana.
- Pídeles que aten las tarjetas “Cuando...” a lo largo del hilo, dejando espacio entre ellas.
- Luego, ata las tarjetas de soluciones correspondientes a los agujeros de abajo de cada tarjeta “Cuando...”, de modo que queden colgando.

Decoración de las tarjetas (10-15 minutos)

- Permite que los niños decoren las tarjetas con pegatinas, purpurina o dibujos para personalizarlas y hacerlas visualmente atractivas.

Exposición y reflexión (10-15 minutos)

- Una vez que todas las tarjetas estén unidas, los niños pueden colgar sus guirnaldas en un lugar designado o llevárselas a casa para mostrar en su habitación.
- Reúne al grupo para compartir las guirnaldas, si lo desean, y discutir las diferentes emociones y estrategias identificadas.

Nota importante:

- Anima a los niños a participar sinceramente, pero respeta sus emociones.
- No obligues a ningún niño a compartir lo que ha escrito si lo considera demasiado privado. Esta actividad es principalmente para ellos, y lo que decidan llevarse es lo que mejor les convenga.

Vídeo de la actividad (en inglés): [Emotion Garlands](#)



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El proyecto «CAMPAMENTOS DIGITALES EUROPEOS PARA LA INCLUSIÓN DE JÓVENES CON RETINOBLASTOMA: Espacios para la construcción digital y social de jóvenes con retinoblastoma en Europa» está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de la Fundació La Nineta dels Ulls, SmallCodes, Zavod Botter, Artistes du Monde, Intress y Redtree Making Projects Coop.V. Ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



**Co-funded by
the European Union**

Todas las imágenes utilizadas están libres de derechos.

Licencia Creative Commons: Este documento está licenciado bajo una licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual que permite a otros descargarlo y compartirlo con otros siempre que den crédito a los autores, pero no pueden modificarlo de ninguna manera ni utilizarlo con fines comerciales.

