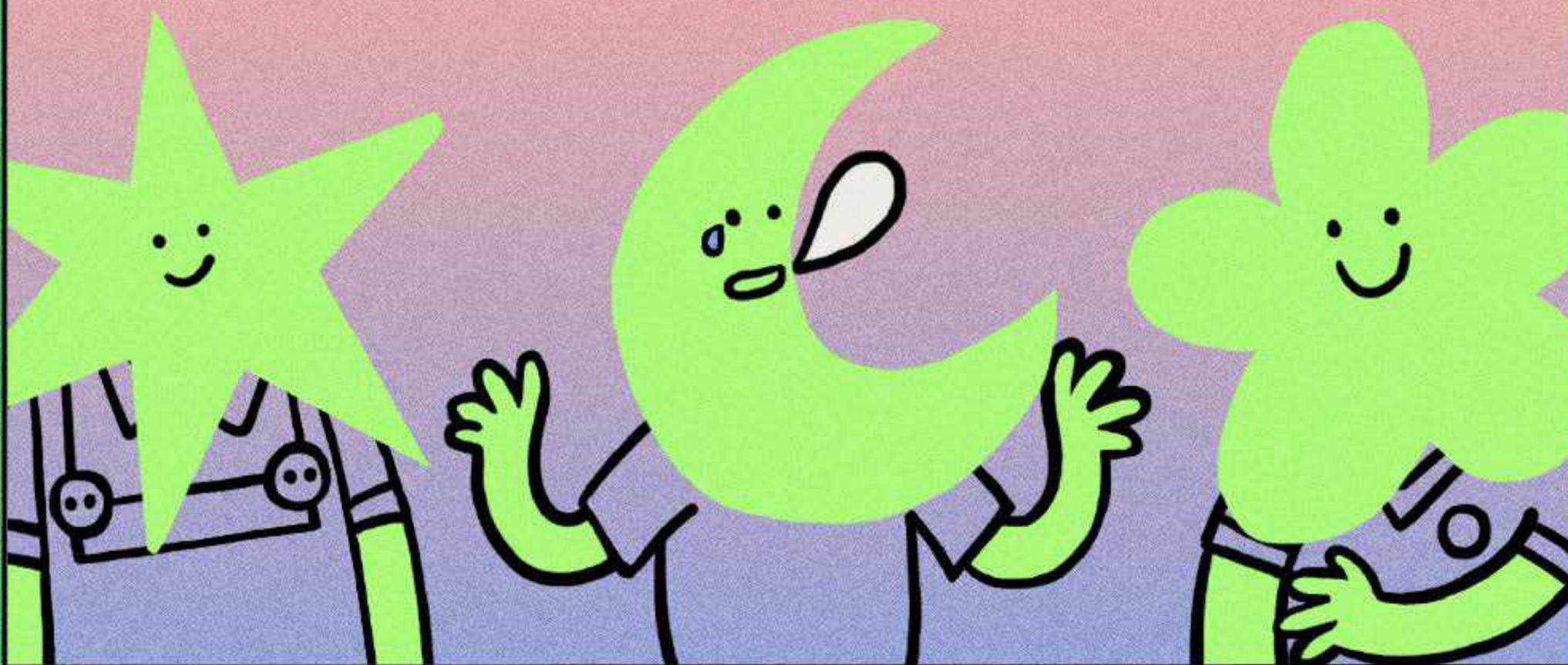


**Baraja de acciones sencillas  
para hablar de ~~salud mental~~  
las emociones con **los más  
pequeños****



\*Esta baraja se construyó con las entrevistas a **Juan Carlos Puerta**, psicólogo clínico con entrenamiento en Método Madre Canguro y **Rubén Ruggiero**, psicólogo clínico y miembro fundador de la Asociación Argentina de Prevención en Salud Mental.

**#HABLEMOSDESALUDMENTAL**

Habilitar **una ruta sana para la comunicación de los sentires** de los pequeños es un factor fundamental de protección frente a la posible gestación de trastornos emocionales o mentales.

**Juega con esta baraja de experiencias para que puedan abordar fácilmente este tema en casa.**

# 1

## CREEN UN REFUGIO (SU LUGAR SEGURO)

### ¡Es hora de empezar la aventura!

Elijan un espacio de la casa y conviértanlo en su cambuche (usen muebles, cojines, cobijas, luces de colores). Un lugar en donde nadie más puede entrar, que **es seguro y divertido**.

\*Es muy útil si al momento de hablar con el pequeño muestras empatía, si no juzgas lo que te dice y si promueves una sensación de confidencialidad.

**Establezcan una cita al menos una vez por semana para encontrarse ahí.**

\*Tener una rutina regular para hablar puede hacer que el pequeño se sienta más cómodo al compartir sus preocupaciones.



## 2

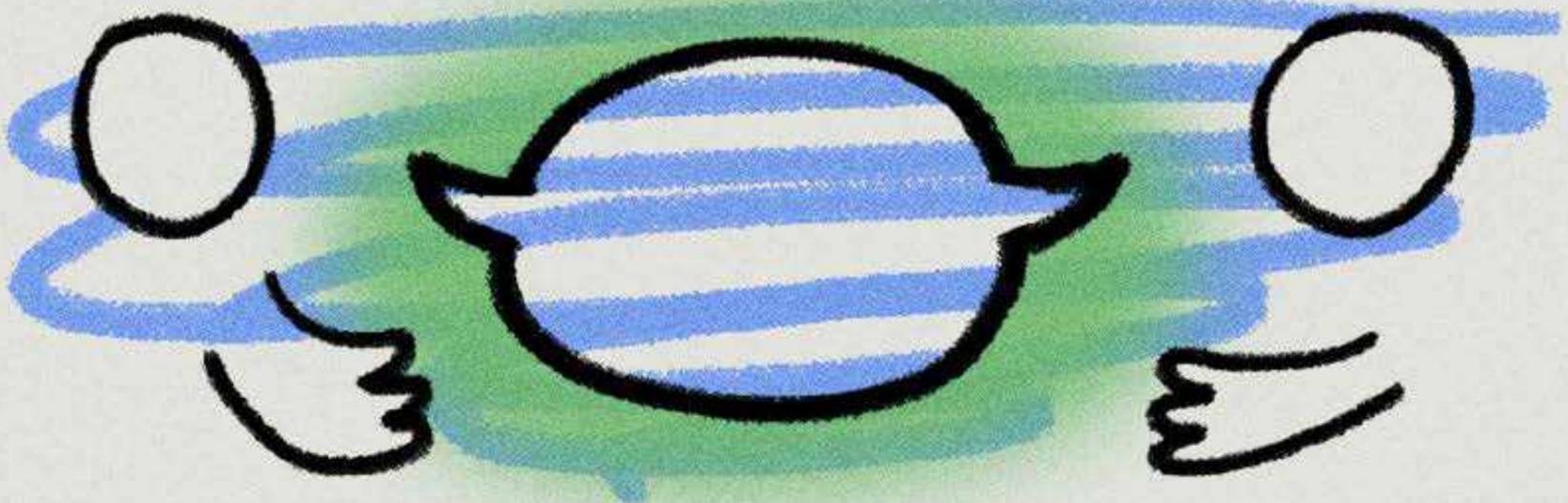
## JUEGUEN A SER PERIODISTAS (COMO EN LA TELEVISIÓN)

**Empieza tú:** Pregúntale directamente por **una emoción**

- ¿Qué cosas te hacen sentir más feliz?
- ¿Qué te hace sentir más triste?
- ¿Puedes contarme sobre una vez en la que te sentiste muy orgulloso?

**Ahora pídele que elija una de estas preguntas y que te la haga a ti:**

- ¿Qué te tranquiliza cuando estás asustado?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste para sentirte mejor?
- ¿Cómo te sientes cuando te enfrentas a un problema?



\*Las preguntas abiertas alientan respuestas más detalladas y reflexivas sobre sus emociones.

**3**

## ¡A PINTAR LAS EMOCIONES!

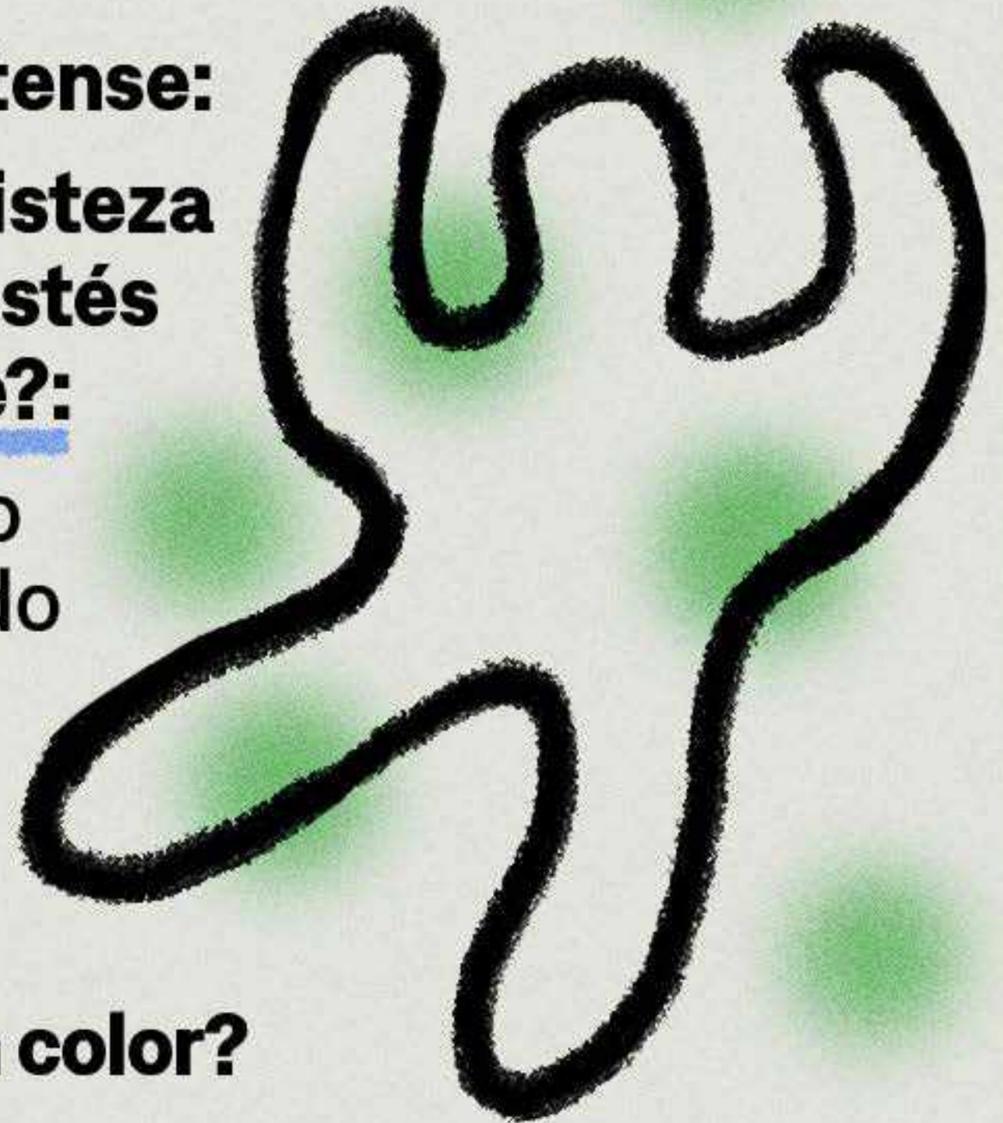
**TEN LISTOS LÁPIZ, PAPEL  
Y COLORES Y HAGAN LOS DOS  
EL EJERCICIO:**

**Cierren los ojos y pregúntense:**

- **¿En dónde sientes la tristeza (o la emoción por la que estás indagando) cuando surge?**

Quizás la sientes latiendo en tu pecho o gorgojeando en tu estómago o en un picor en la garganta.

- **Luego, elijan un color ¿Ese malestar tiene algún color?**



Es azul, rojo, verde.

**DESPUÉS, INDAGUEN POR  
LA FORMA QUE TIENE**

**¿Esto que siento tiene alguna forma?**

Quizás es fluida, circular, es un mamarracho  
o cuadrada y puntillosa.



Ahora dibujen la silueta de su cuerpo y la emoción  
de la que están hablando en el lugar donde la sientan.

**¡Compartan su mapa corporal!**

Según el psicólogo Rubén Ruggiero a través de la **comprensión de lo que proyecta un pequeño en sus dibujos** empiezas a entender lo que le está pasando.

 **A través del dibujo empiezas a entender qué es lo que siente ese niño que aún no sabe cómo poner en palabras y sobre eso que ves en los dibujos empiezas a trabajar.**



# 4

## VUÉLVANSE CONTADORES DE HISTORIAS

**Ahora,**

- Tomen periódicos o revistas viejas
- Pegamento
- Una hoja
- Tijeras

**Conecten con su lado creativo, con su intuición y hagan un collage.**



Se trata solo de cortar y pegar lo que les parezca más atractivo.

Al final, **cada uno deberá narrar la historia que cuenta ese collage.**

Según el psicólogo Juan Carlos Puerta Ríos, **los niños a menudo se sienten más cómodos expresándose a través del juego o el arte.** Así que idealmente propicia espacios para dibujar, recortar, pintar u otras actividades creativas que les permitan comunicar sus emociones de manera no verbal.



**5**

## EJERCICIO DE PRESENCIA

Vayan al parque más cercano y, si es posible, quítense los zapatos y caminen con los pies descalzos sobre el pasto.

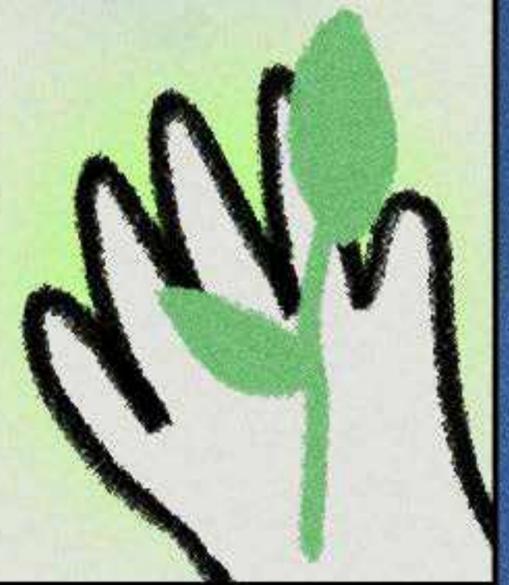
**Rétense a observar con cuidado a su alrededor y encontrar:**

La cosa  
**más pequeña.**

La cosa  
**más suave.**

La cosa  
**más fría.**

**Busquen un tipo de planta específica** (un trébol, por ejemplo) y cuando la encuentren que se fijen en su color y en su textura.



\*Gran parte de los malestares emocionales salen de la incapacidad para **sentirnos presentes en el mundo**. El reto aquí es buscar que tú y los pequeños tengan su atención plena en un objetivo.