

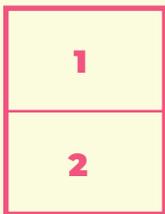
# Cómo imprimir y armar tu juego de cartas

1. Descarga e imprime este archivo en hojas tamaño carta. Te recomendamos solo imprimir cuando vayas a usar el recurso de manera física, pues también lo encuentras interactivo y virtual.

No imprimas a doble cara.

Una vez impreso, tendrás en tus manos 18 hojas que corresponden a 1 hoja de instrucciones y 17 hojas de cartas.

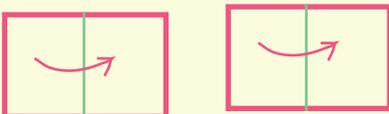
2. Cada hoja contiene dos cartas de juego



3. Recorta cada hoja por la mitad indicada con la línea marcada



4. Dobla cada mitad por el medio y pégalas



5. Repite el proceso hasta completar las 33 cartas.



## Conversaciones en familia

ENMENTAL



## Conversaciones en familia

**Estas preguntas fomentan el diálogo** sobre temas a menudo poco discutidos en familia, fortaleciendo el vínculo entre sus miembros. Su objetivo es **ampliar el conocimiento en el reconocimiento emocional** y en la mentalización, que es la capacidad de comprenderse a uno mismo y a los demás a través de la representación mental de pensamientos, sentimientos y deseos. **Durante el proceso de crecimiento, especialmente en la adolescencia, es crucial promover la comunicación y la validación emocional.**

Todas las emociones son normales y bienvenidas, aunque las acciones o actitudes hacia ellas no siempre lo sean.

Encuentra más información en:  
<https://www.javeriana.edu.co/enmental>

## ¿Cómo puedes usar estas cartas?

1. **Se recomienda realizar esta actividad de manera regular** (por ejemplo, a diario) en un lugar cómodo y preferiblemente durante un **momento de convivencia**, como la cena.
2. Cada noche, **se toma una carta**, que puede seleccionarse en orden o al azar.
3. **La familia debe decidir de manera creativa cómo asignar los turnos de forma aleatoria** (por ejemplo, el mayor número al lanzar un dado, o piedra, papel o tijera). **Este paso tiene como objetivo evitar roles jerárquicos que podrían surgir si se participara por orden de edad.**
4. El último en turno debe **escoger una carta y leerla en voz alta.**
5. **Cada participante responde la pregunta mientras los demás escuchan sin interrumpir.** Tras responder, se deja espacio para que los demás participantes hagan preguntas y se **genere una conversación. Es válido que el participante decida no responder a las preguntas adicionales.**
6. Se repite el proceso con cada miembro de la familia, respondiendo a la misma pregunta de la carta elegida.
7. **Al final de la conversación, se sugiere hacer una ronda para compartir emociones o conclusiones**, expresando cualquier nuevo aprendizaje o cómo se sintieron durante la actividad (**nombrando emociones específicas** como alegre, sorprendido, esperanzado, etc., y **evitando descripciones vagas como bien o mal**).

### Para ayudarte a reconocer las emociones

**¿Cuándo y cómo fue la última vez que me sentí feliz?**

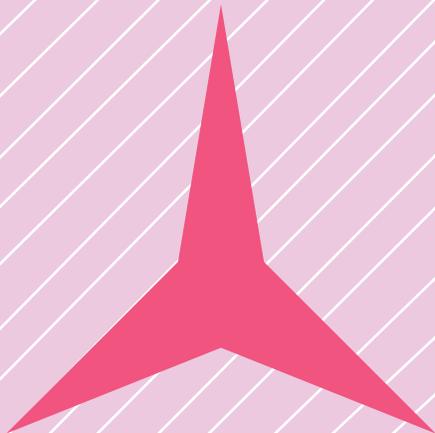
Para ayudarte a reconocer las emociones



¿Cuándo y cómo fue  
la última vez que me  
sentí triste?

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



¿Cuándo y cómo fue  
la última vez que me  
sentí asustado?

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cuándo y cómo fue  
la última vez que me  
sentí emocionado?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cuándo y cómo fue  
la última vez que me  
sentí molesto?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cuál es tu mayor  
miedo y por qué?**

**Conversaciones en familia**

---

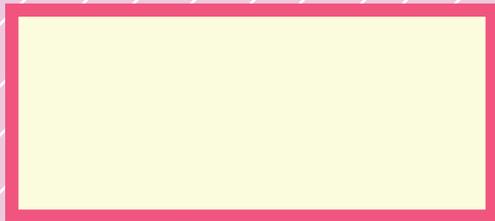
Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cómo sientes  
la felicidad en el  
cuerpo?**

**Conversaciones en familia**

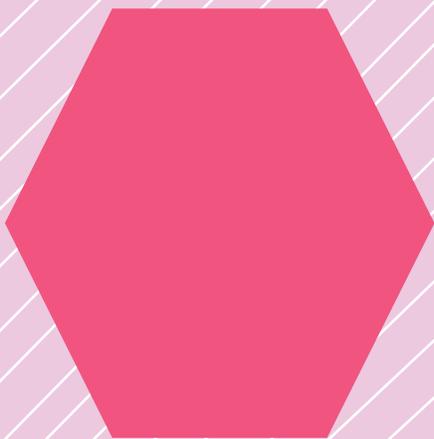
Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cómo sientes la  
rabia en el cuerpo?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cómo sientes  
la tristeza en el  
cuerpo?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cómo sientes el miedo en el cuerpo?**

Conversaciones en familia

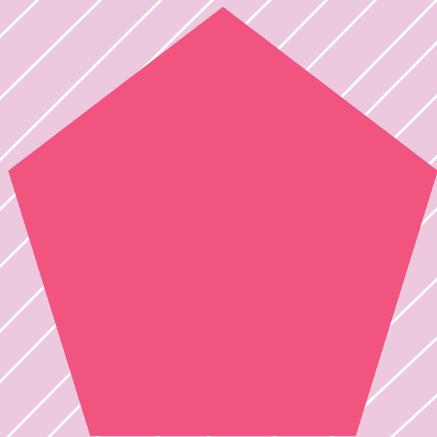
Para ayudarte a reconocer las emociones



**Realiza un juego de velocidad: cada participante debe tener un papel y un lápiz. En un minuto, cada uno escribe cuántas emociones puede. Al final, lean en voz alta cada una de las emociones y expliquen cualquier término desconocido.**

Conversaciones en familia

Para ayudarte a reconocer las emociones



**Comparte qué canción te hace sentir feliz y escúchenla juntos, prestando atención. Cada uno puede mostrar una canción.**

**Conversaciones en familia**

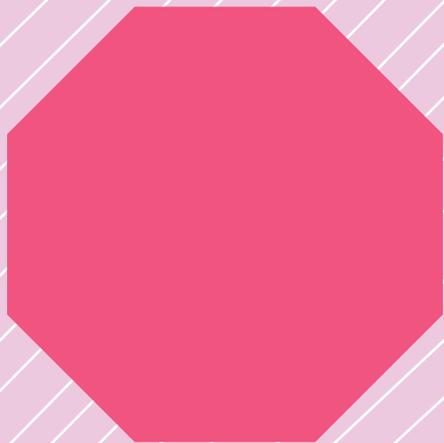
Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor cuando estás triste?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones

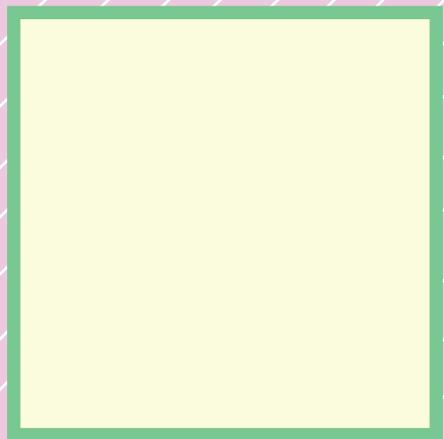


**¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor cuando estás molesto?**

**Conversaciones en familia**

---

Para ayudarte a reconocer las emociones



**Cada uno menciona lo que más admira de los otros participantes. Al final, compartan si están de acuerdo con lo que se ha dicho sobre cada uno.**

**Conversaciones en familia**

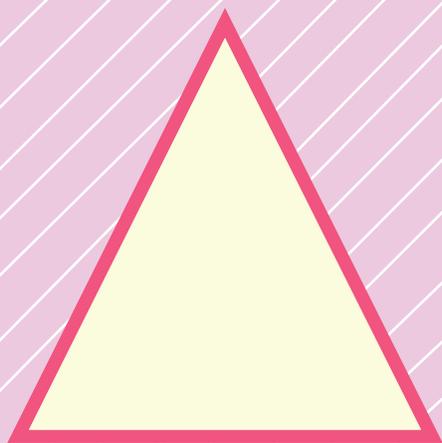
Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor cuando estás asustado?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones



**¿Cuándo fue la última vez que estuviste molesto contigo mismo?  
¿Por qué y cómo lo manejaste? Si te pasara nuevamente, ¿lo manejarías de manera diferente?  
Si es así, ¿cómo lo harías?**

**Conversaciones en familia**

Para ayudarte a reconocer las emociones

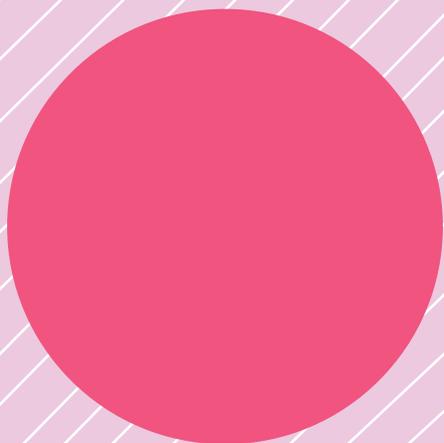


**¿Cómo te gustaría que el resto de los participantes te apoyara cuando has tenido un día difícil?**

**Conversaciones en familia**

---

Para ayudarte a reconocer las emociones

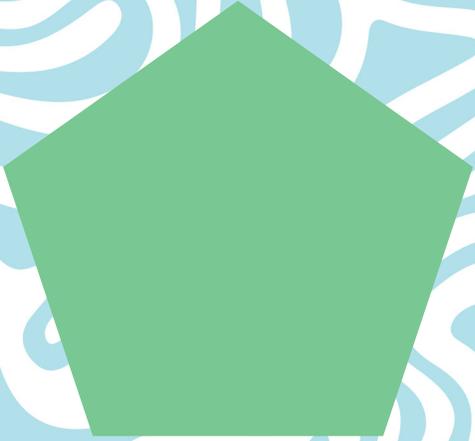


**¿Cuál es tu lenguaje de amor? ¿Cuál crees que es el lenguaje de amor de cada uno de los otros participantes?**

- Palabras de afirmación
- Tiempo de calidad
- Regalos
- Actos de servicio
- Contacto físico

**Conversaciones en familia**

Conócete a ti y a los y las demás



**Cuéntales a los demás un sueño frustrado que hayas tenido.**

Conversaciones en familia

---

Conócete a ti y a los y las demás



**¿Cómo te imaginas tu día ideal?**

Conversaciones en familia

**Conócete a ti y a los y las demás**

**¿Cuándo fue la última vez que perdonaste a alguien? ¿Qué tan fácil fue para ti?**

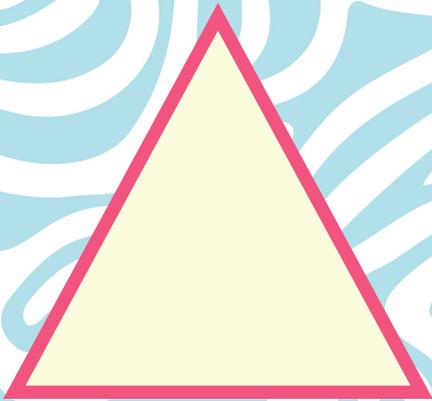
**Conversaciones en familia**

**Conócete a ti y a los y las demás**

**¿Cuál consideras que es tu mayor defecto?**

**Conversaciones en familia**

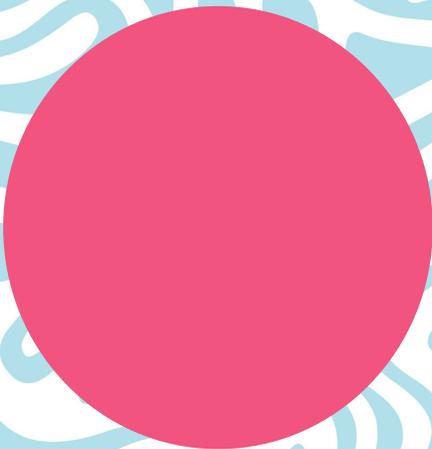
Conócete a ti y a los y las demás



**¿Cuál consideras  
que es tu mayor  
cualidad?**

Conversaciones en familia

Conócete a ti y a los y las demás



**¿Cuál es tu canción  
favorita en este  
momento y por qué?  
¿Qué te hace sentir?  
Escúchenla juntos.**

Conversaciones en familia

**Conócete a ti y a los y las demás**

**¿Cuál es tu película favorita y por qué?  
¿Qué te hace sentir?**

**Conversaciones en familia**

**Conócete a ti y a los y las demás**

**Comparte un sueño que tengas actualmente.**

**Conversaciones en familia**

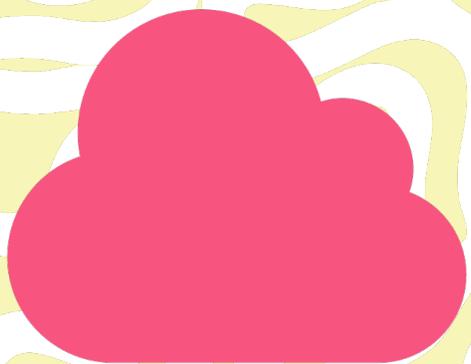
**Conócete a ti y a los y las demás**



**¿Cuál ha sido tu  
sueño más loco?**

**Conversaciones en familia**

**¿Cuál es nuestra historia?**



**Menciona un  
recuerdo alegre de  
tu infancia.**

**Conversaciones en familia**

¿Cuál es nuestra historia?



**Menciona un  
recuerdo alegre de  
tu adolescencia.**

**Conversaciones en familia**

---

¿Cuál es nuestra historia?



**Para los padres:  
¿Qué tan diferente  
fue tu crianza en  
comparación con la  
de tus hijos?**

**Conversaciones en familia**

**Conversemos**



**Dialoga en familia, guiado por los padres, sobre cuáles son sus valores fundamentales como familia y cuál consideran que es el valor principal. Hay muchos valores, pero es importante identificar aquellos que más los representan y son más significativos para ustedes como familia.**

**Conversaciones en familia**

**Conversemos**



**Como individuo, ¿qué valor (en el sentido de principios) consideras que es el más importante para ti?**

**Conversaciones en familia**