

EL KIT PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

VERSIÓN DIGITAL



SOUND IT
OUT

DESCRIPCIÓN

A veces puede ser difícil hablar con tus niños sobre sus emociones, pero como padres o cuidadores es importante abordar el tema frecuentemente con ellos. Este kit puede ayudarte a iniciar la conversación con tus niños y adquirir el hábito de mantener conversaciones regulares sobre lo que están pensando y sintiendo, incluso cuando no estés utilizando estas tarjetas como guía.

El kit para iniciar la conversación (KIC) está diseñado para ofrecerte el espacio y las herramientas que te permitan conectarte con tus niños y fomentar conversaciones significativas sobre bienestar emocional. El bienestar emocional es una forma de comprender y aceptar nuestros sentimientos. Es nuestra capacidad de lidiar con los retos y los cambios.

DESCRIPCIÓN

Esperamos que este kit ayude a educar y empoderar a tus niños para que puedan hablar abiertamente y superar el estigma que desalienta las conversaciones sobre bienestar emocional.

Consejo de experto: Si realmente quieren estar en sintonía, reproduzcan nuestro álbum exclusivo en [Escuchando sentimientos](#) mientras utilizan el KIC.

CÓMO JUGAR

El KIC tiene varias categorías, entre ellas: Ansiedad, Emociones, Sistema de apoyo, Amistad y Redes sociales. En cada categoría vienen preguntas para abordar el tema. Comienza por leer una tarjeta por categoría para tener una comprensión más clara del asunto y poder conversar sobre esto con los jóvenes que están en tu vida.

PASO 1: Antes de comenzar a jugar por primera vez, sugerimos que los padres o cuidadores respondan las “Preguntas para la reflexión”. Una vez completadas, pueden empezar a jugar con la o las personas jóvenes que están en sus vidas.

PASO 2: Asegúrate de que todos los participantes tengan papel y lápiz a la mano en las “Actividades para escribir”.

CÓMO JUGAR

PASO 3: Todos los participantes leerán las tarjetas de sentimientos para conectar con sus emociones y poder hablar de ellas al inicio y a lo largo de todo el juego.

PASO 4: Para empezar, elijan una categoría y lean juntos cada tarjeta en voz alta. Tengan en cuenta que pueden decir PASO a una tarjeta en cualquier momento. No hay ninguna obligación de responder a cada pregunta.

PASO 5: Cuando estén listos, pasen a las tarjetas de “Actividades para escribir” como último paso. Discutan sus respuestas juntos.

PASO 6: No hay una forma correcta o incorrecta de jugar. Podría ser

CÓMO JUGAR

útil sentarse a hablar con tu niño y leer cada tarjeta, o tal vez prefieran seleccionar algunas para leer cada semana. ¡Diviértanse y hagan que conversar sea un hábito en tu familia!

Si en algún momento necesitas ayuda con cualquier cosa que te plantee tu niño, o si percibes señales verbales o de comportamiento que indiquen tensión, pensamientos intensos de preocupación, sudoración o mareos, o incapacidad para concentrarse, visita nuestra página de recursos para [situaciones de crisis](#) para obtener más orientación.

↓ COMENCEMOS ↓

**PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN
DIRIGIDAS A ADULTOS**

MODELAR COMPORTAMIENTOS

¿Cómo expresas o hablas
acerca de tus propias
emociones?

¿Qué tipo de ejemplo o
mensaje les podrías estar
dando a tus niños?



**PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN
DIRIGIDAS A ADULTOS**

MODELAR COMPORTAMIENTOS

¿En qué podría ayudar a tus niños saber que tú también experimentas emociones difíciles de vez en cuando?



**PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN
DIRIGIDAS A ADULTOS**

AUTOCAUIDADO

¿Cómo te cuidas a ti mismo?

¿Por qué podría ser importante para tus niños o para los jóvenes que están en tu vida ver que tú practicas el autocuidado?

¿Qué tipo de ejemplo o mensaje envía ese comportamiento?



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN DIRIGIDAS A ADULTOS

AUTOCUIDADO

Como padres y/o cuidadores, a veces puede ser difícil encontrar el tiempo y el espacio para nosotros mismos.

¿A qué actividad, que sea gratuita y no requiera mucho tiempo, te podrías comprometer a hacer solo para TI al menos dos veces por semana?



ACTIVIDADES PARA ESCRIBIR

Escanea este código para escuchar el álbum oficial de “Sound It Out” mientras juegas.



PASO

**Siéntete libre de usar
la tarjeta PASO en
cualquier momento de
la conversación. No hay
ninguna obligación de
responder a cada pregunta.**



CATEGORIES

SENTIMIENTOS

ANSIEDAD

EMOCIONES

SISTEMA DE APOYO

AMISTADES

REDES SOCIALES

PREGUNTA ADICIONALES

CHEQUEO

IDENTIDAD

ACTIVIDAD

SENTIMIENTOS

A medida que avances en el kit de preguntas para iniciar la conversación, puedes usar estas tarjetas de sentimientos y emociones. Estas tarjetas te pueden ayudar a identificar los tipos de sentimientos y emociones que pueden surgir durante y después del juego, y también se pueden utilizar para las conversaciones diarias entre padres/cuidadores y los jóvenes.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



ALEGRÍA

Juguetón

Cariñoso

Agradecido

Seguro

Tranquilo



INDECISIÓN

Emocionado

Curioso

Raro

Creativo

Confiado



ENOJO

Malhumorado

Provocado

Irritado

Frustrado



TRISTEZA

Adormilado

Solitario

Excluido

Decepcionado

Aburrido



TEMOR

Tímido

Preocupado

Inseguro

Abrumado

Nervioso



MOLESTIA

Culpable

Celoso

Avergonzado

No lo suficientemente
bueno



ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción que se caracteriza por sentimientos de tensión, preocupación intensa y cambios físicos como ritmo cardíaco acelerado, aumento de la presión sanguínea, sudoración o mareos. Cuando hablamos sobre nuestras preocupaciones o miedos, y reconocemos cómo se manifiesta en nosotros la ansiedad, podemos lidiar con esos sentimientos.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



ANSIEDAD

**¿Qué te hace
sentir ansioso?**

**¿Tienes algunas ideas
de por qué esto te causa
ansiedad?**



ANSIEDAD

**¿Qué cambios
emocionales y físicos
experimentas cuando
sientes ansiedad?**

**(Por ejemplo, opresión en
el pecho, preocupación
constante, mariposas en**



ANSIEDAD

¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas que te ayudan a sentirte mejor cuando estás ansioso?



EMOCIONES

Todos sentimos una amplia variedad de emociones, y eso es normal y saludable.

Ninguna emoción es “buena” o “mala”. Aprender a reconocer, manejar y expresar nuestras emociones de una manera saludable puede tener un impacto positivo en todas las áreas de nuestra vida.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



EMOCIONES

¿De qué manera tus padres/
cuidadores te muestran
(o mostraron) que se
preocupan (o preocupaban)
por ti?

¿Hay algo que te gustaría
(habría gustado) que
hicieran (o hubieran hecho)
de manera diferente



EMOCIONES

¿De qué emociones puedes hablar o cuáles puedes mostrar a otras personas con más facilidad?

¿Cuáles te resultan más difíciles?

¿Por qué crees que es así?



EMOCIONES

Algunas emociones, como el enojo, el estrés o la tristeza, pueden no ser agradables cuando las sentimos, pero todos las sentimos a veces.

¿Cuáles son algunas maneras saludables de expresar esas emociones cuando surgen?



EMOCIONES

¿Se te ocurre alguna canción o letra de una canción que describa cómo te sientes hoy?



EMOCIONES

¿Hay alguna canción en particular que últimamente hayas estado escuchando mucho?

¿Cómo te hace sentir esa canción?



SISTEMA DE APOYO

Tener un sistema de apoyo sólido en nuestras vidas es fundamental para mantener nuestra salud mental. No hay nada malo en pedir ayuda. Acercarnos a las personas en quienes confiamos es una manera de autocuidarnos y puede ayudarnos a bajar la presión cuando nos sentimos abrumados. Estas preguntas te ayudarán a comprender mejor el tipo de personas en tu vida que pueden darte una mano, y viceversa.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



SISTEMA DE APOYO

Cuando tienes un mal día o intentas resolver un problema, ¿con quiénes sientes que puedes hablar (amigos, familia, consejeros, etc.)?



SISTEMA DE APOYO

¿Puedes dar ejemplos de momentos en los que hayas recibido apoyo emocional de alguien?

¿Qué hizo/hicieron?

¿Y cómo te hizo/hicieron sentir?



SISTEMA DE APOYO

**Comparte una situación
o momento en el que
hubieras querido tener
más apoyo.**



AMISTADES

Socializar y pasar tiempo con amigos puede ayudar a aumentar nuestro sentido de pertenencia, mejorar nuestra autoconfianza e incluso ayudar a reducir el estrés. A veces nuestros amigos pueden ser las personas a las que acudimos para conversar y recibir consejos. Estas preguntas te ayudarán a pensar en el tipo de conversaciones que tenemos sobre salud mental con nuestro círculo más cercano.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



AMISTADES

¿Tus amigos y tú hablan
de sus emociones?

¿Sientes que puedes ser
abierto y honesto
con ellos?



AMISTADES

¿Quiénes son tus
amigos o familiares
más cercanos?

¿Qué es lo que disfrutas
cuando pasas tiempo
con ellos?



AMISTADES

**¿Cómo te sientes cuando
estás con tus amigos
o compañeros en la
escuela?**

**¿Y después de estar
con ellos?**



REDES SOCIALES

Las redes sociales pueden ser una excelente manera para que los adultos y los jóvenes hablen de sus experiencias, ya que todas las generaciones usan redes sociales. Si eres un adulto que no usa redes sociales, los jóvenes que están en tu vida pueden responder.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



REDES SOCIALES

¿Por qué usas las redes sociales?

¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta de las redes sociales?



REDES SOCIALES

**¿Cómo te sientes al usar
las redes sociales?**

¿Y después de usarlas?



REDES SOCIALES

¿Qué límites saludables podemos establecer en relación con las redes sociales para apoyar nuestro bienestar?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¡No hay nada de malo en divertirse un poco! Esta sección incluye preguntas adicionales, algunas más ligeras y otras más profundas para ayudarte a conectar con tu niño, y en el camino hacerlos reír un poco. Incluso podrían aprender algo nuevo el uno del otro.

DESPLAZA PARA APRENDER MÁS

IR AL INICIO



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¿Cuál es tu película favorita?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¿Qué superpoder te
gustaría tener?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¿Quién es tu artista musical favorito?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¿Cuál es tu canción favorita para escuchar en un mal día?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

¿Cuál es tu canción favorita para escuchar en un buen día?



— PREGUNTAS ADICIONALES —

Preferirías

**¿Tener siempre frío o
siempre calor?**



PREGUNTAS ADICIONALES

Preferirías

¿Vivir 100 años en el futuro o 100 años en el pasado?



PREGUNTAS ADICIONALES

Preferirías

**¿Ser un cantante
famoso o un actor
famoso?**



PREGUNTAS ADICIONALES

Preferirías

**¿Actuar en una
película de acción o
en una comedia?**



— PREGUNTAS ADICIONALES —

Preferirías

**¿Tener más tiempo
o tener más dinero?**



CHEQUEO

**¿Qué cosa te hizo feliz
esta semana?**



CHEQUEO

**¿Qué cosa te gustaría
realmente que pasara
este mes?**



CHEQUEO

En una escala del
1 al 10, ¿cómo
calificarías tu día?

¿Por qué elegiste ese
número?



CHEQUEO

**Dime algo bueno
y algo no tan bueno
sobre tu día.**



CHEQUEO

**¿Qué te hace feliz
últimamente?**

**¿Qué te entristece
últimamente?**



IDENTIDAD

¿Puedes pensar en algún momento en el que te hayas sentido discriminado?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué harías si nunca más tuvieras que lidiar con la discriminación en tu



IDENTIDAD

¿Has experimentado o sido testigo de racismo alguna vez?

Si así es, ¿cómo reaccionaste y/o te sentiste?



IDENTIDAD

¿Cuál es tu primer recuerdo relacionado con tu identidad racial y/o de género?

¿Qué aprendiste de esa experiencia?



IDENTIDAD

¿Cuándo te sientes más conectado con tus raíces o tu identidad racial o étnica?

¿Qué sentimientos experimentas en estos momentos?



IDENTIDAD

¿Alguna vez te has sentido “diferente” en un grupo debido a tu raza o identidad?

¿Cómo te afecta esto?



IDENTIDAD

¿Cómo sería el mundo si no existiera el racismo o la discriminación?



ACTIVIDADES PARA ESCRIBIR

En una hoja de papel, escribe 3 cosas que te hayan hecho sentir estresado, ansioso o asustado hoy, esta semana, o incluso en el último mes.



ACTIVIDADES PARA ESCRIBIR

**En una hoja aparte,
escribe 3 cosas por las
que estás agradecido.**

