Tarjetas ABC de las Emociones

Para calmar una emoción, primero hay que ponerle nombre.





SKU: SPJUMBOABC

Desde 3 años · 30 tarjetas gigantes · Rostros reales · Sin pantallas

Marca Open The Joy · Caja contenedora

¿Por qué funciona?

Un niño que no tiene palabras para lo que siente, lo expresa con el cuerpo: llanto, gritos, golpes. Ampliar su **vocabulario emocional** es la base de toda la regulación. Estas 30 tarjetas gigantes recorren el abecedario con una emoción por letra y la fotografía de un niño o niña real expresándola, para que aprendan a reconocerla en la cara de los demás y en la propia. Investigadores de UCLA demostraron que poner los sentimientos en palabras disminuye la respuesta de la amígdala, el centro de alarma del cerebro: **nombrar es el primer paso para calmar**.

1 Vocabulario emocional

30 emociones, muchas más que "feliz, triste y enojado": decepcionado, avergonzado, tranquilo…

2 Empatía

Las fotos de rostros reales enseñan a leer las emociones en la cara de los demás.

3 Lectoescritura inicial

Cada tarjeta une una letra con una palabra: aprenden el abecedario mientras hablan de lo que sienten.

4 Gran formato

Tarjetas jumbo que se ven desde toda la sala: ideales para el trabajo en círculo o el panel de la sala.

Cómo se usa



Muestra y observa

¿Qué le pasa a este niño? ¿Cómo lo sabes? Miran su cara, sus manos, su cuerpo.



Nombra e imita

Dicen la emoción y su letra, y la imitan con el rostro y el cuerpo frente al grupo.



Conversa y actúa

¿Cuándo te has sentido así? ¿Qué te ayuda? Preguntas y actividades para cada emoción.

Nombrar, entender, regular

La educación emocional dejó de ser un "extra": hoy es parte central del trabajo en jardines y escuelas, y su punto de partida es siempre el mismo, **reconocer y nombrar lo que siento**. Las Tarjetas ABC de las Emociones hacen ese trabajo visible y cotidiano: se usan en el círculo de la mañana, se pegan en el panel de la sala para que el niño señale cómo llega, y acompañan al rincón de la calma para identificar la emoción antes de regularla. Al unir cada emoción con una letra, integran en un mismo material el desarrollo socioemocional y el lenguaje verbal, y su gran formato las hace igual de útiles para el grupo completo que para el trabajo individual con niños con NEE o TEA.

Respaldo pedagógico

- **Bases Curriculares de Educación Parvularia (Mineduc, 2018).** Trabaja directamente el núcleo *Identidad y Autonomía*, OA 4: "Expresar sus emociones y sentimientos autorregulándose en función de las necesidades propias, de los demás y las normas de funcionamiento grupal", objetivo considerado imprescindible en la priorización curricular.
- **UCLA (Lieberman y cols., 2007).** Poner los sentimientos en palabras disminuye la respuesta de la amígdala, el "sistema de alarma" del cerebro, y activa la corteza prefrontal, que regula las emociones. Nombrar es el primer paso para calmar.
- **Meta-análisis de 213 programas escolares (Durlak y cols., 2011, CASEL).** Los estudiantes que trabajan habilidades socioemocionales mejoran su conducta y su rendimiento académico en 11 puntos percentiles frente a quienes no lo hacen.

Qué incluye

- 30 tarjetas jumbo del abecedario de las emociones, cada una con letra, emoción y fotografía real.
- Preguntas y actividades para conversar ("Hablemos" / "Hagamos").
- Caja contenedora resistente para guardarlas.

Especificaciones

Código	SPJUMBOABC
Marca	Open The Joy
Edad	Desde 3 años
Contenido	30 tarjetas de gran formato en caja
Ejemplos	Enfadado, Bravo, Tranquilo, Decepcionado, Avergonzado
Uso	Grupal o individual, en sala o en casa

Ideas para usarlo en sala y en casa

- **Termómetro de llegada:** al entrar, cada niño señala la tarjeta de cómo se siente hoy.
- **Panel de las emociones** en la sala, a la altura de los niños, siempre a la vista.
- **Rincón de la calma:** "¿qué estoy sintiendo?" antes de usar los tableros de respiración.
- **La emoción de la semana:** una letra, una emoción, un cuento y una conversación.
- **Juego de mímica:** un niño imita, el grupo adivina la emoción y su letra.
- **Resolución de conflictos:** ayuda a decir "me sentí decepcionado" en vez de pegar.

Ideal para: Jardines infantiles · Escuelas NT1-NT2 y 1° básico · Aula de recursos / PIE · Terapeutas y psicopedagogos · Familias

Arma tu Rincón de la Calma Seigard

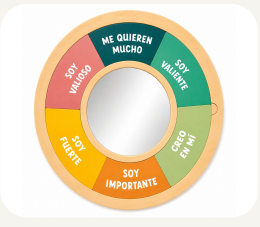
Tres herramientas que se complementan: **nombrar** lo que siento, **respirar** para volver a la calma y **hablarme con cariño**. Juntas cubren todo el ciclo de la regulación emocional.



1. Nombrar: Tarjetas ABC
SPJUMBOABC



2. Respirar: Tableros
CPBREATHBOARD



3. Afirmar: Espejo
CPCONFIDENCEM