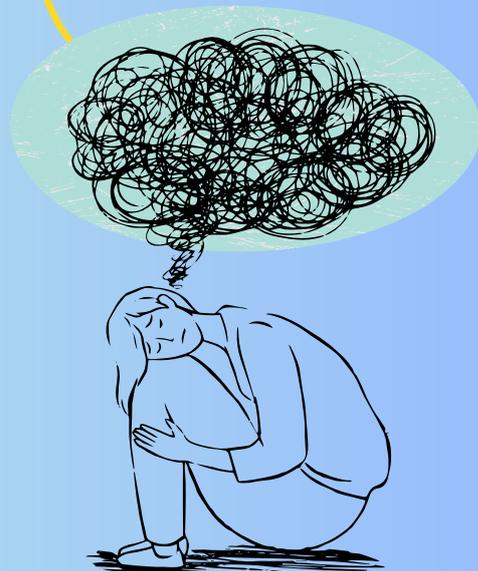
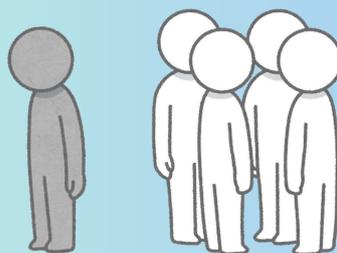
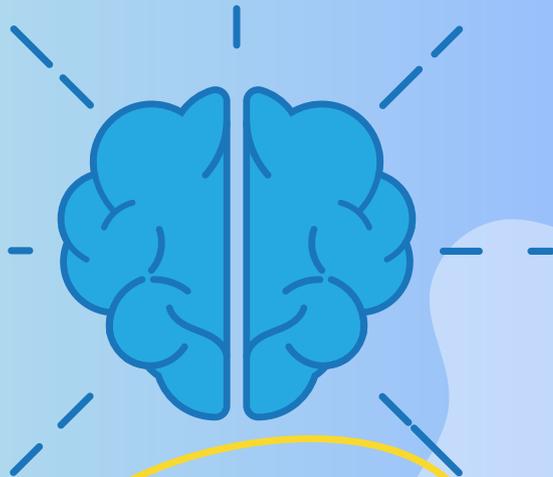
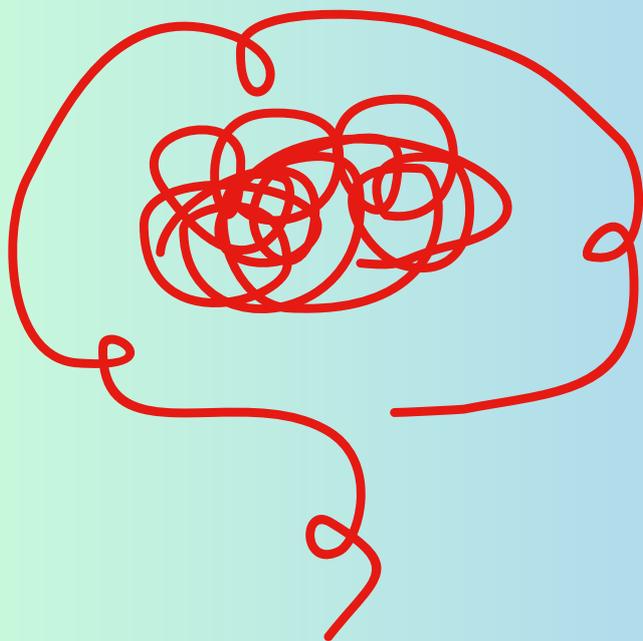


Tarjetas de Pensamientos

UN VIAJE HACIA EL MUNDO
INTERIOR DEL ADOLESCENTE



Tarjetas de Pensamientos

UN VIAJE HACIA EL MUNDO
INTERIOR DEL ADOLESCENTE

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios, descubrimientos y, a veces, de silencios difíciles de romper. Como padres, madres o referentes afectivos, queremos estar presentes, comprender y guiar, pero no siempre sabemos cómo abrir esas puertas que a veces parecen cerradas. Este juego nace con un propósito: fomentar el diálogo, fortalecer los lazos familiares y ayudar a los adolescentes a explorar su mundo interior de una manera segura y amorosa.

"Tarjetas de Pensamientos" es una herramienta que invita a la reflexión, la empatía y la expresión de emociones. A través de preguntas cuidadosamente diseñadas en cinco áreas fundamentales –Autoestima y Autoconocimiento, Emociones y Salud Mental, Familia y Amistades, Sueños y Futuro, Redes Sociales y Sociedad– se abre un espacio donde cada adolescente puede poner en palabras aquello que siente, piensa y vive, sin juicios ni presiones.

Tarjetas de Pensamientos

UN VIAJE HACIA EL MUNDO
INTERIOR DEL ADOLESCENTE

OBJETIVO DEL JUEGO

- 💡 Favorecer la comunicación y el vínculo entre adolescentes y sus familias.
- 💡 Promover el autoconocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional.
- 💡 Crear un espacio seguro donde el adolescente pueda expresarse libremente.
- 💡 Reflexionar sobre temas esenciales de la adolescencia a través del diálogo y la escucha activa.

Tarjetas de Pensamientos

UN VIAJE HACIA EL MUNDO
INTERIOR DEL ADOLESCENTE

REGLAS DEL JUEGO

✦ **Cantidad de jugadores:** Puede jugarse en familia, en pareja (padre/madre-hijo/a), con amigos o incluso como una actividad individual de introspección.

✦ **Modo de juego:** Se barajan las tarjetas y, por turnos, cada jugador toma una y responde con sinceridad.

✦ **Normas de convivencia:**

◆ No interrumpir: Cada jugador tiene derecho a expresar su respuesta sin que los demás opinen o corten su discurso.

◆ No juzgar: No hay respuestas correctas o incorrectas, solo experiencias y emociones que merecen ser validadas.

◆ Escuchar con el corazón: La escucha activa y empática es fundamental.

Opcionalmente, se puede profundizar cada respuesta con preguntas adicionales como:

- ◆ ¿Cuándo comenzó a sentirse así?
- ◆ ¿Cómo cree que esa emoción o pensamiento lo ha influenciado en su vida?
- ◆ Si pudiera cambiar algo de esta situación, ¿qué haría diferente?

Tarjetas de Pensamientos

UN VIAJE HACIA EL MUNDO
INTERIOR DEL ADOLESCENTE

CÓMO PROFUNDIZAR EN CADA TARJETA SEGÚN LAS 5 ÁREAS

📌 **AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO**

Estas preguntas invitan a los adolescentes a mirarse con amor y comprensión. Se pueden reforzar con afirmaciones positivas: "Eres suficiente tal y como eres", "Tu valor no depende de la opinión de los demás".

📌 **EMOCIONES Y SALUD MENTAL**

Aquí es clave validar cualquier emoción sin minimizarla. Se puede ahondar con preguntas como "¿Qué podrías hacer cuando te sientes así para sentirte mejor?" o "¿Cómo puedo ayudarte en esos momentos?".

📌 **FAMILIA Y AMISTADES**

Un espacio para mejorar la convivencia y fortalecer lazos. Se pueden proponer compromisos como "Hagamos un pacto de confianza: cuando necesites hablar, aquí estaré, sin juicios".

📌 **SUEÑOS Y FUTURO**

Las respuestas pueden convertirse en metas a trabajar juntos. Un ejercicio complementario es escribir una carta al "yo del futuro", reflexionando sobre lo que desean lograr.

📌 **REDES SOCIALES Y SOCIEDAD**

Aquí se puede debatir sobre el impacto de la tecnología, el bienestar digital y cómo construir una identidad sana en un mundo hiperconectado.