

MI CUADERNO DE CONEXIÓN PARA EL VERANO

El detective de sentimientos

juegos, misiones y acertijos para corazones curiosos



Este cuaderno pertenece a: _____

Mi nombre de detective: _____

Tu brújula de sentimientos

¡empieza aquí!

Hola, detective. Antes de cualquier misión necesitas tu herramienta más importante: tu **brújula de sentimientos**. Los sentimientos son mensajeros. Vienen de visita para contarte algo que necesitas. Y luego, como todas las visitas, se marchan. Los detectives no espantan a los sentimientos. Los detectives sienten curiosidad.



Tu primera misión: colorea el sentimiento que te está visitando *ahora mismo*. Decora la brújula hasta que sea de verdad tuya. Vuelve a ella cualquier día de este verano. Los sentimientos cambian como el tiempo, y todos, todos, pueden estar.

Una nota para las personas adultas

No hace falta arreglar los sentimientos de tu hijo o hija. Basta con sentir curiosidad juntos. "¿En qué parte del cuerpo lo notas?" es un lugar precioso para empezar. Para ellos y, sinceramente, también para nosotros.

El parte del tiempo interior

misión n.º 1

Todo detective lleva un diario. Durante una semana, una vez al día, dibuja el tiempo que hace **dentro de ti**. ¿Sol? ¿Nubes? ¿Una pequeña tormenta? Dentro también hay tormentas, incluso en verano. Todo el tiempo pasa.



tranquilo y
soleado



nublado /
mezclado



lluvioso / triste



tormenta / enfado



arcoíris / asombro

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Extra: el tiempo de hoy en
otra persona. ¡Pregúntale!

Pregunta de detective: después de 7 días, mira tu diario. ¿Qué observas?

El mapa del tesoro de las necesidades

misión n.º 2

Detrás de cada sentimiento se esconde un tesoro: una **necesidad**. Las necesidades son cosas que busca cada persona de la Tierra: descanso, juego, amistad, aventura, silencio. Este es el mapa de la Isla de las Necesidades.



Tu misión: dibuja una **X** donde estás hoy. Dibuja un barquito junto al lugar al que quieres navegar mañana. ¿Falta algún lugar? Invéntalo y dibújalo en el mapa. También es tu isla.

Hoy estoy en: _____ porque necesito: _____

La mejor herramienta de detective no es la lupa. Son las **orejas**. Esta noche (o cualquier tarde de esta semana), prueba esta misión con alguien de tu familia:

- 1 **Pregúntale:** "¿Qué ha sido lo mejor de tu día? ¿Y lo más difícil?"
- 2 **Escucha como un detective.** Tu única tarea es escuchar. Sin arreglar nada. Sin consejos. Sin "tendrías que haber...". Los detectives recogen pistas, no interrumpen la historia.
- 3 **Si quieres, haz una pregunta más:** "¿Y cómo te sentiste?" Y vuelve a escuchar.
- 4 **Escribe abajo tus notas de detective.** No tienes que enseñárselas a nadie.



Cuaderno del detective

Escuché a: _____

Creo que se sintió: _____

Quizá necesitaba: _____

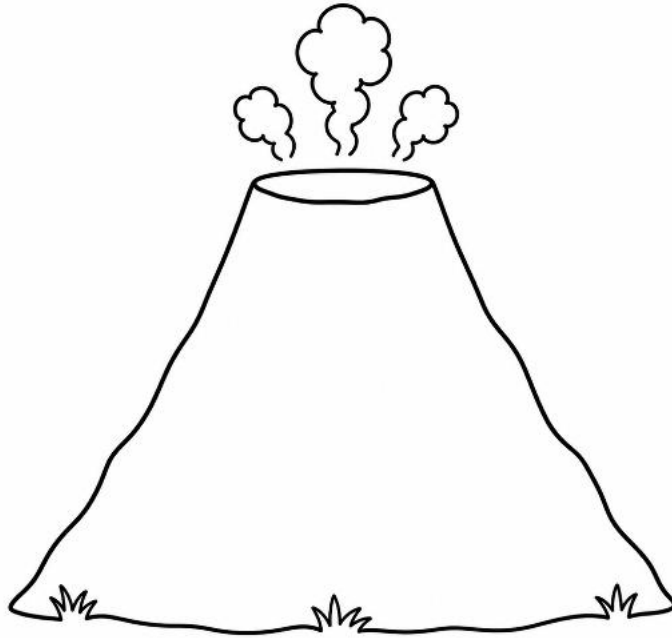
La pista más sorprendente que escuché:

Regla de detective: escuchar no es estar de acuerdo. Es solo oír. Esa es toda la magia.

Una nota para las personas adultas

Si tu hijo o hija prueba esto contigo, déjale. Responde con sinceridad, a tamaño de niño. Que una persona de siete años te escuche de verdad es una experiencia sorprendentemente conmovedora.

El enfado también es un mensajero, uno muy ruidoso. Suele gritar porque una necesidad tiene hambre: quizá justicia, quizá descanso, quizá ser escuchado. Este es tu volcán. **Dibuja dentro** cómo se ve cuando entra en erupción: colores, garabatos, lava, palabras, lo que sea.



El kit para enfriarse: ¿qué ayuda a *tu* volcán a descansar? Rodea lo que te funciona, o añade lo tuyo:

soltar el aire despaaacio, como quien sopla un
diente de león

sacarlo con pisotones de dinosaurio, fuera de
casa

apretar una almohada tan fuerte como puedas

beber un vaso entero de agua, despacio

pedir un abrazo (sí, incluso enfadado)

mi propio truco: _____

Pregunta de detective: la próxima vez que tu volcán ruja, ¿puedes atraparlo *antes* de la erupción?
¿Qué intenta decirte?



¡Coloréanos! ¿Qué se están diciendo? Escríbelo en los bocadillos.

La jirafa tiene casi el corazón más grande de todos los animales terrestres, por eso las palabras jirafa salen **del corazón**: dicen lo que siento y lo que necesito. Las palabras chacal **muerden**: dicen lo que está mal en *tí*. Cada frase chacal es en realidad una frase jirafa disfrazada. ¡Los detectives saben traducir!

Ejemplo. Chacal: *"¡Nunca me escuchas!"* → Jirafa: *"Me siento triste, porque quiero que me escuchen. ¿Puedo contarte mi idea?"*

EL CHACAL DICE

"¡Qué pesado eres!"

TRADUCCIÓN JIRafa

Me siento _____ porque necesito _____

EL CHACAL DICE

"¡Nunca me dejas jugar!"

TRADUCCIÓN JIRafa

Me siento _____ porque necesito _____

EL CHACAL DICE

"¡Todo es culpa tuya!"

TRADUCCIÓN JIRafa

Me siento _____ porque necesito _____

TU PROPIA FRASE CHACAL

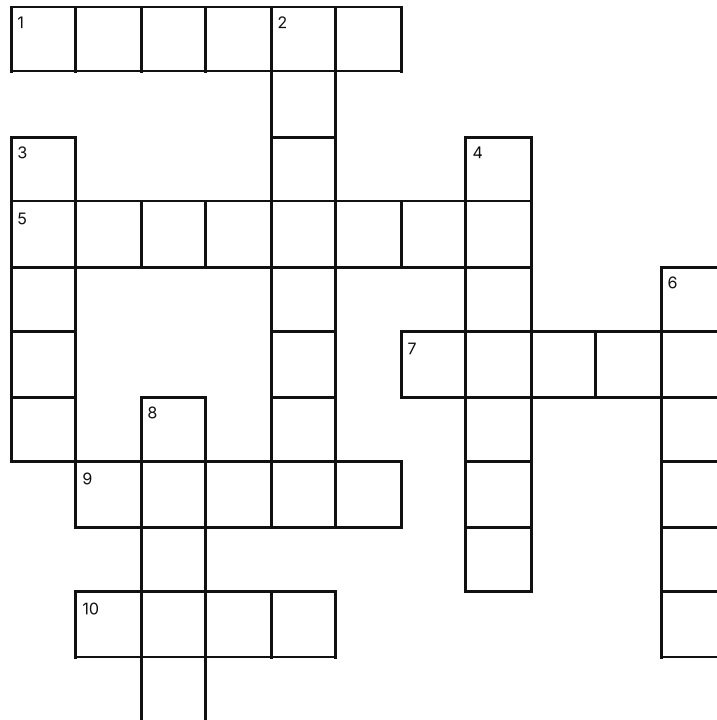
TRADUCCIÓN JIRafa

Cualquier sentimiento y cualquier necesidad que encuentres es una pista de verdad.

El crucigrama de sentimientos y necesidades

acertijo n.º 1

Diez palabras que un detective de sentimientos conoce de memoria. ¿Las descifras todas?



Horizontales $\rightarrow$

1. El sentimiento volcán
5. Lo que mejor saben hacer las orejas de detective
7. Una necesidad de la que los niños saben mucho
9. Lo que necesitas para saltar al agua por primera vez
10. Una necesidad tan grande como el sol. Puedes sentirla por personas, animales y hasta lugares

Verticales ↓

2. Lo que pide tu cuerpo al final de un largo día de verano
3. Cómo te puedes sentir cuando tu mejor amigo llama a la puerta
4. Lo que sientes cuando por fin te atreves con el tobogán grande
6. Cómo te puedes sentir cuando un amigo cancela una tarde de juegos
8. El sentimiento tranquilo que llega cuando pasa la tormenta de dentro

Exactamente 10 sentimientos se esconden en esta sopa, leyendo → en horizontal o ↓ en vertical. Rodea cada uno que encuentres y ve contando, así sabrás cuándo seguir buscando y cuándo has terminado. ¿Qué palabras son? Eso es secreto: la lista está impresa boca abajo, debajo de la sopa. ¡Los detectives disfrutan del reto y solo miran cuando de verdad se quedan atascados!

S	A	S	U	S	T	A	D	O	U	G
O	B	C	U	R	I	O	S	O	C	T
L	R	R	C	I	C	V	R	B	D	R
O	T	I	M	I	D	O	I	B	P	A
S	B	I	B	V	E	M	R	E	V	N
E	M	O	C	I	O	N	A	D	O	Q
G	O	R	G	U	L	L	O	S	O	U
U	D	M	V	F	D	G	O	D	V	I
R	E	N	F	A	D	A	D	O	C	L
O	B	G	F	E	L	I	Z	T	V	O
R	N	S	S	O	M	I	F	I	C	M

- SEGURO
- CURIOSO
- TIMIDO
- EMOCIONADO
- SOLO
- ASUSTADO
- ORGULLOSO
- ENFADADO
- TRANQUILO
- FELIZ

LOS 10 SENTIMIENTOS ESCONDIDOS

Sopa de letras: necesidades

acertijo n.º 3 · nivel experto

Exactamente 10 necesidades se esconden aquí, ¡y esta vez también pueden ir ↗ ↘ en diagonal! Son los tesoros de tu mapa. Ve contando lo que encuentras, así sabrás cuándo se acaba la búsqueda. La lista secreta de palabras está boca abajo, debajo de la sopa, solo para emergencias.

T	F	D	E	S	M	E	C	O	V	B	P
S	S	F	A	L	U	C	G	B	O	B	G
I	I	A	S	N	E	E	S	I	G	U	I
M	T	L	A	C	U	G	C	S	L	A	R
V	C	L	E	J	N	A	I	I	U	M	D
M	A	C	D	N	P	P	D	R	M	O	E
P	C	A	A	S	C	G	G	B	A	R	S
D	I	V	E	R	S	I	O	N	M	T	C
P	P	R	C	G	L	N	O	C	I	M	A
N	A	R	D	E	I	D	A	B	G	S	N
A	B	R	A	Z	O	S	T	F	O	V	S
G	S	U	G	A	Y	U	D	A	S	E	O

SILENCIO

DIVERSION

AMIGOS

ESPACIO

AMOR

AYUDA

JUEGO

DESCANSO

ELEGIR

ABRAZOS

LAS 10 NECESIDADES ESCONDIDAS

ABRAZOS f11c1 → · AMIGOS f7c10 ↓ · AMOR f4c11 ↑ · AYUDA f12c5 → · DESCANSO f5c12 ↓ · DIVERSION f8c1 → · ELEGIR f1c4 ↘ · ESPACIO f8c4 ↗ · JUEGO f5c5 ↗ · SILENCIO f2c1 ↘

SOLUCIONES (¡DAME LA VUELTA!) · FILA Y COLUMNA DE LA PRIMERA LETRA

Recórtalos y regálaselos a tu familia. Cada cupón es un trocito de valentía: pedir lo que necesitas y decirle a la gente lo que significa para ti. (Personas adultas: hacer realidad un cupón el mismo día llena un corazón pequeño hasta el borde.)



Cupón de petición

Me gustaría pedir:

De: _____ Para: _____



Cupón de agradecimiento

Me encantó cuando tú...

De: _____ Para: _____



Cupón de juego

Vale por **10 minutos de jugar juntos**.
¡Yo elijo el juego!

De: _____ Para: _____



Cupón de escucha

Escúchame, por favor, durante **5 minutos enteros**.
Sin consejos, solo orejas de detective.

De: _____ Para: _____



Cupón de abrazo

Un abrazo calentito.
Canjeable a cualquier hora, incluso a medio gruñido.

De: _____ Para: _____



Cupón de juntos

Hagamos esto juntos:

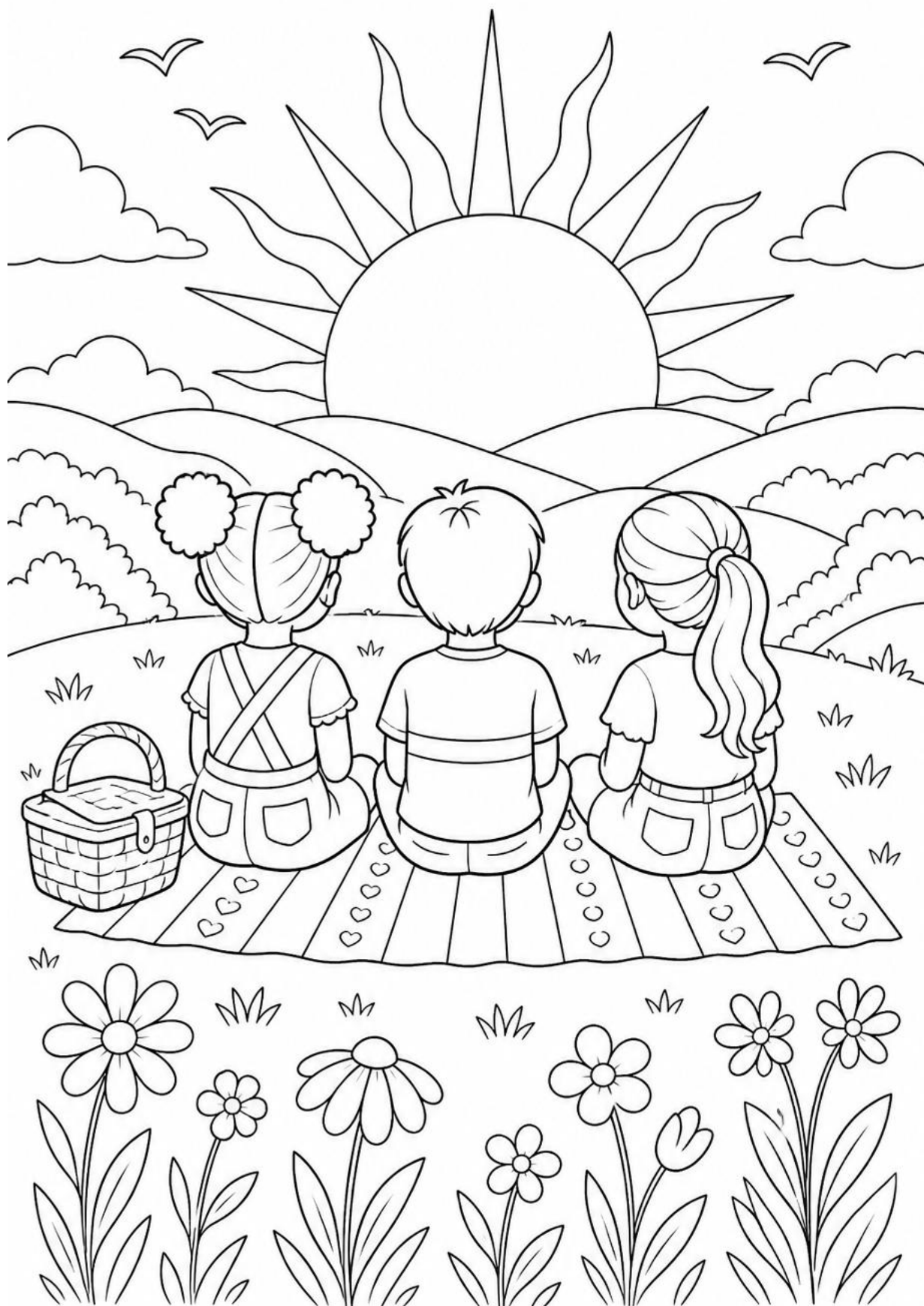
De: _____ Para: _____

Nueve pequeñas aventuras de conexión. Haz una y colorea su casilla. Tres en raya, en cualquier dirección, y puedes colorear tu **insignia de detective de la conexión** aquí abajo. ¡Completa toda la tarjeta y celébralo como te apetezca!

Mira una puesta de sol con alguien. Sin móviles, solo cielo	Dile a alguien lo que te gusta de él o ella (¡mírale la cara!)	Pregunta a una persona adulta: "¿Cómo era la vida cuando tenías mi edad?"
No hagas nada durante 10 minutos. Observa tu tiempo interior.	CORAZÓN GRATIS  coloréame ya	Di "necesito ayuda" en voz alta, cuando de verdad la necesites
Usa tus orejas de detective con alguien durante 5 minutos	Comete un error y luego dite algo amable a ti mismo	Haz reír a alguien (¡con cariño!)



mi insignia, coloreada el: _____



Una más para colorear. ¿Quizá después de una puesta de sol de verdad, juntos?

hecho con amor por NVC RISING · nvcrising.org

Si a tu familia le ha gustado este lenguaje de sentimientos y necesidades, ven a buscarnos. Hay toda una comunidad aprendiéndolo junta.