**Mi mapa del corazón**

**Descripción:** ¿Qué hace feliz a tu corazón? Las familias hablarán sobre momentos en los que se sintieron tristes, enojados y felices usando las tarjetas emoji. Los miembros de la familia diseñarán su propio mapa del corazón y escribirán o dibujarán diferentes cosas que los harán felices.

**Tiempo:** 30-45 minutos

**Materiales:**

* Hoja de mapa del corazón en blanco, una por persona
* Suministros para colorear: lápices de colores, crayones y / o marcadores.
* Tarjetas emoji

**Direcciones**:

1. ¡Las emociones son más complicadas que la felicidad, la tristeza o el enojo! Coloque las tarjetas de emoji en el centro de una mesa o en el medio de donde están todos sentados juntos.
2. Haga las preguntas a continuación, una a la vez. Todos responderán encontrando la tarjeta emoji que mejor represente la emoción y sosteniéndola para que todos la vean:
   1. ¿Qué emoji describe la sensación que tienes…
      1. ¿Cuando despiertas?
      2. ¿Durante la escuela o el trabajo?
      3. ¿Cuándo estás con tu familia y amigos?
      4. ¿Ahora?
   2. ¿Qué emoji ha sentido más durante la pandemia de COVID-19?
3. Luego, túrnense para responder las siguientes preguntas:
   1. ¿Qué significa para ti la felicidad?
   2. ¿Quién o qué te hace feliz? ¿Por qué?
4. Distribuya las hojas del mapa del corazón, una para cada persona.
5. Escriba o dibuje cosas que hagan feliz a su corazón en cada sección del mapa del corazón con los crayones, lápices de colores y marcadores provistos. Utilice el ejemplo de la página siguiente para inspirarse.
6. Una vez que todos hayan terminado, turnense para compartir sus mapas y explicar cada sección.

**Ejemplo:**

