

## ¡Emociones a la Mesa con "El Mantelito"!

Estimadas familias,

Con el objetivo de seguir potenciando el bienestar y el desarrollo integral de nuestro alumnado, les escribimos para compartirles una iniciativa emocionante que forma parte de nuestro compromiso con la **Inteligencia Emocional** a través del proyecto **Henko Emocional** de Grupo Anaya.

Se trata de **"El Mantelito"**, una herramienta lúdica e innovadora diseñada para trasladar las habilidades emocionales, que se aprenden en el centro, a un entorno fundamental: **el hogar y la familia**.

### ¿Cuál es el objetivo de "El Mantelito"?

"El Mantelito" es mucho más que un juego de mesa; es una invitación a la **conversación profunda y significativa** sobre emociones en familia. Su objetivo principal es:

1. **Generar un espacio seguro y divertido** para que sus hijos/as (y ustedes) puedan **expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos** de forma natural.
2. **Fomentar el autoconocimiento** y la **empatía** al responder a preguntas que invitan a reflexionar sobre lo que sienten, lo que sienten los demás y cómo actuarían ante diversas situaciones.
3. **Reforzar en casa los aprendizajes emocionales** adquiridos en el centro, creando un lenguaje emocional común que fortalezca la comunicación familiar.
4. **Desarrollar habilidades socioemocionales clave** como la gestión de emociones, la toma de perspectiva, la resolución de conflictos, la asertividad y la capacidad de agradecer, entre otras.

## ¿Cómo funciona "El Mantelito" en casa?

El funcionamiento es muy sencillo y está diseñado para integrarse fácilmente en sus rutinas, por ejemplo, **durante una comida o una cena**:



### Instrucciones de uso

1. **Escaneamos** con un dispositivo móvil el código QR que aparece en ambos lados del mantel (es recomendable que esta acción la realice un adulto para evitar que el menor tenga acceso al dispositivo). Al hacerlo, el código conduce a una web móvil donde se accederá a una **tarjeta con una situación**. Los jugadores deben imaginar que están en esa situación.
2. Después haremos **girar la ruleta**. Se podrá realizar de forma virtual con la ruleta que se proporciona desde la versión móvil, pero es recomendable hacerlo sobre la superficie del mantel, situando una cucharra en la zona indicada haciéndola girar.
3. Cuando pare de girar, se revisa el icono al que apunta el extremo de la cuchara y se responde la **pregunta vinculada** a ese icono (en la zona de la servilleta), teniendo en cuenta la situación que ha aparecido en la tarjeta del dispositivo.

- **Las preguntas clave:** Las preguntas que surgen están relacionadas con las emociones ("¿Qué sentirías?"), las acciones ("¿Cómo actuarías?") o la empatía ("¿Qué crees que sentiría la persona de tu derecha?"). También incluye un comodín para ser más creativos.
- **Se juega compartiendo:** El valor del recurso reside en la **participación y la escucha activa**. Es una oportunidad para que cada miembro comparta su respuesta y escuche las de los demás, entendiendo que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas", solo experiencias y sentimientos que deben ser **validados y respetados**.

**Les animamos a convertir el momento de la comida o cena en un "momento Mantelito"** al menos una o dos veces por semana. Solo necesitan el mantelito, un teléfono, un cubierto y muchas ganas de aprender y compartir los unos con los otros.

Estamos convencidos de que, con su implicación, este recurso se convertirá en una herramienta maravillosa para **mejorar la conexión familiar** y ayudar a sus hijos/as a crecer como personas emocionalmente fuertes y conscientes.

Si tienen cualquier duda sobre su uso, no duden en consultarnos.

Agradeciendo de antemano su colaboración en este valioso proyecto y siendo parte activa de él, reciban un cordial saludo.

Atentamente,

**Nuestra Señora de las Nieves**