



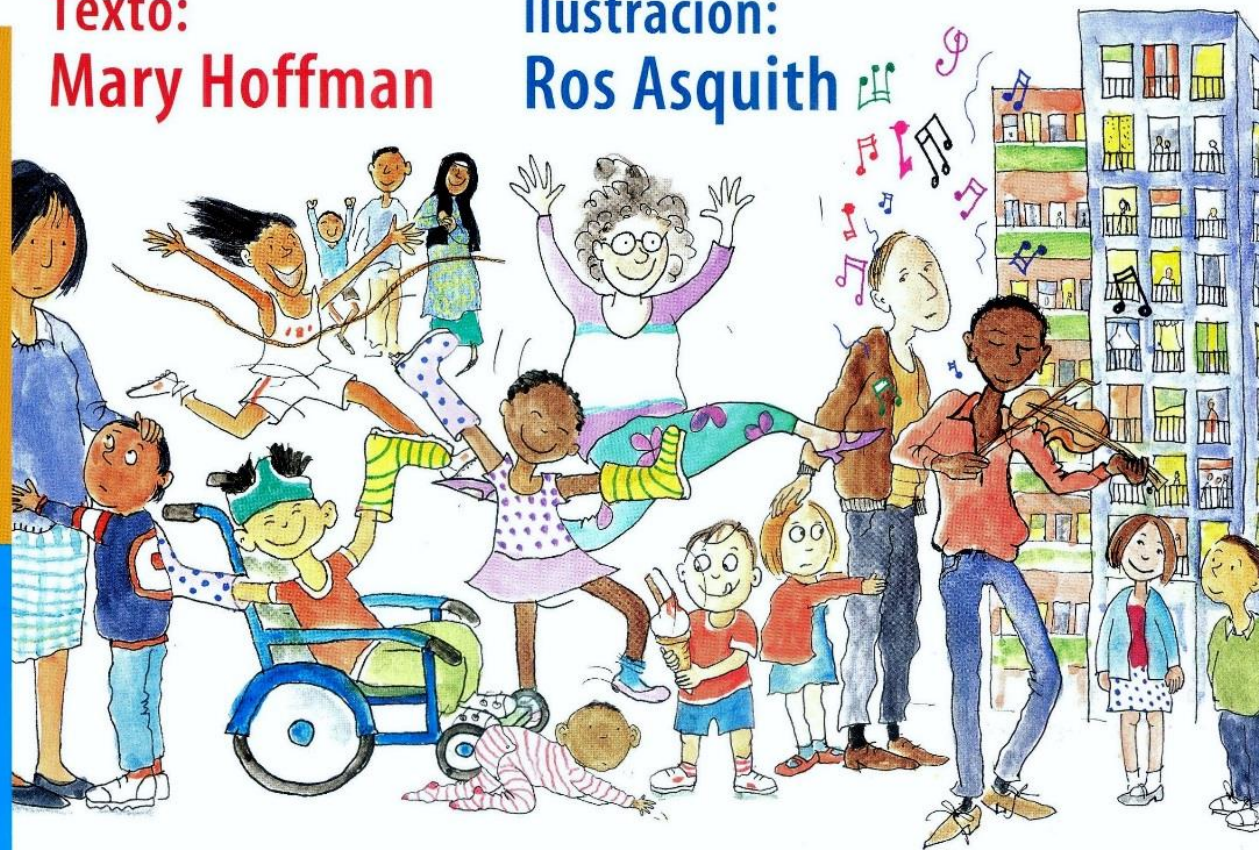
El gran libro de las emociones



Texto:
Mary Hoffman

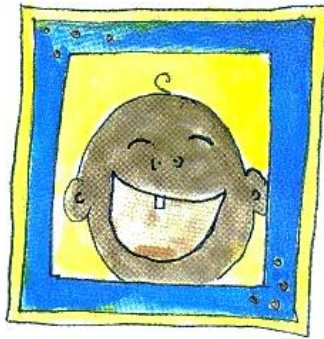
Ilustración:
Ros Asquith

pasos
de luna

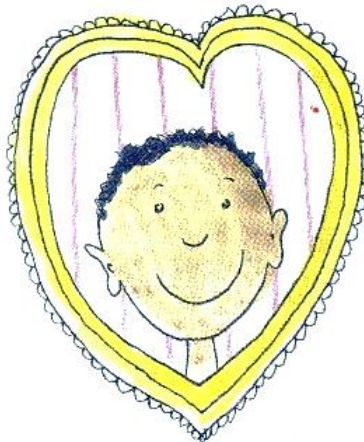
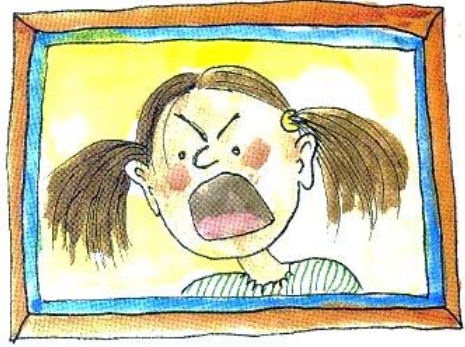


¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo crees que se sienten estos niños?

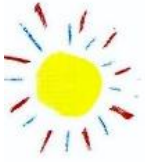


No siempre es fácil decirlo.





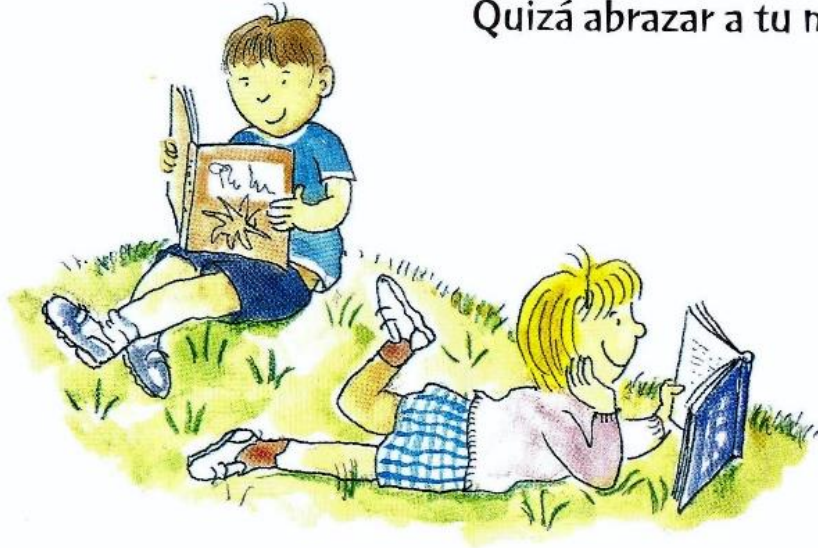
FELIZ



¿Qué te hace feliz?



Quizá abrazar a tu mascota.



O leer tu libro preferido.

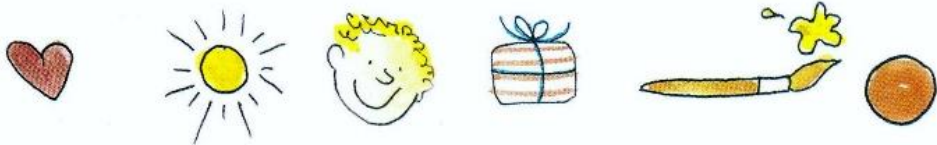




Algunas personas parecen nacer más felices que otras.



Ver brillar el sol puede ser suficiente para que te sientas muy feliz.



TRISTE



Un día de lluvia puede ponerte triste. Pero es una tristeza pequeña.

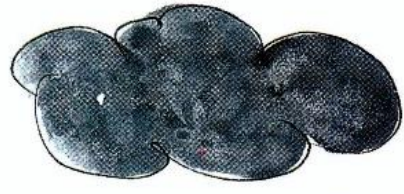


Lo siento, me olvidé

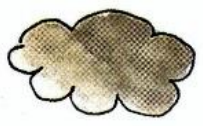
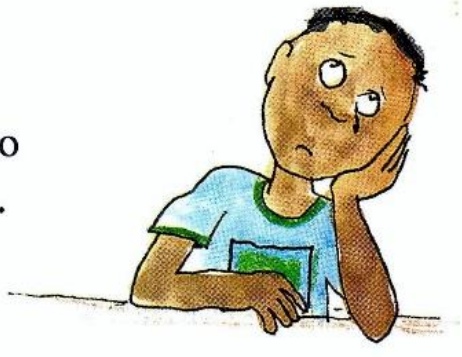


Cuando alguien se olvida de tu cumpleaños, es una tristeza mayor.





Pero cuando se muere alguien a quien quieres, la tristeza es tan grande que oscurece tu vida como la más enorme nube de tormenta.

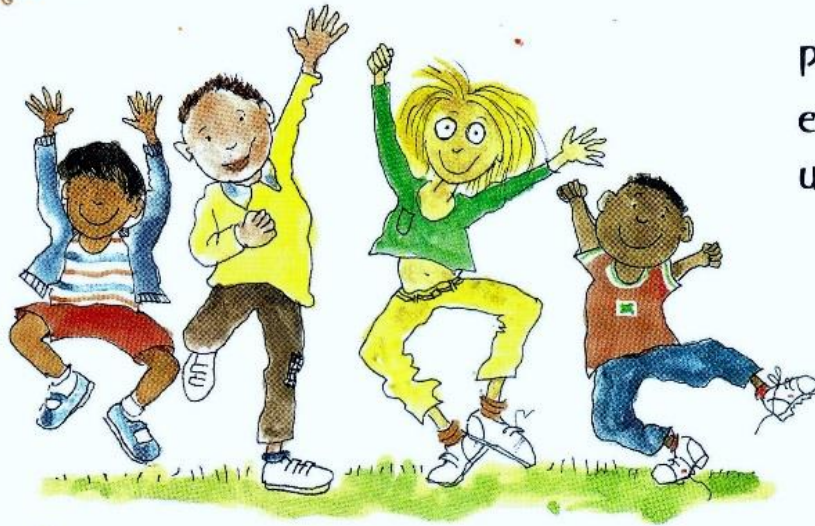




EXCITADO



¿Qué te hace sentir excitado?



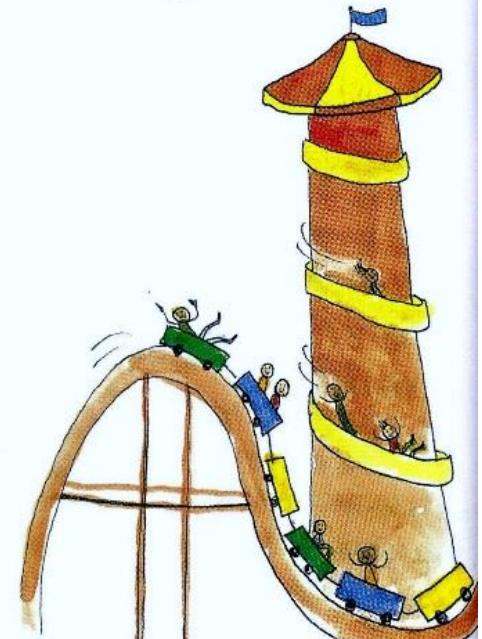
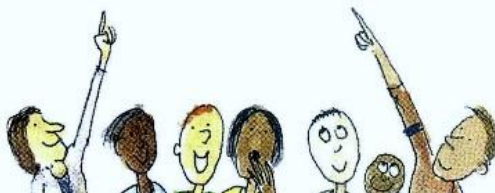
Podemos estar muy excitados cuando tenemos una excursión.



Pero algunas personas hacen cosas realmente excitantes, como saltar de un avión o escalar en alta montaña.



¿Cuál es la cosa más excitante que has hecho tú?

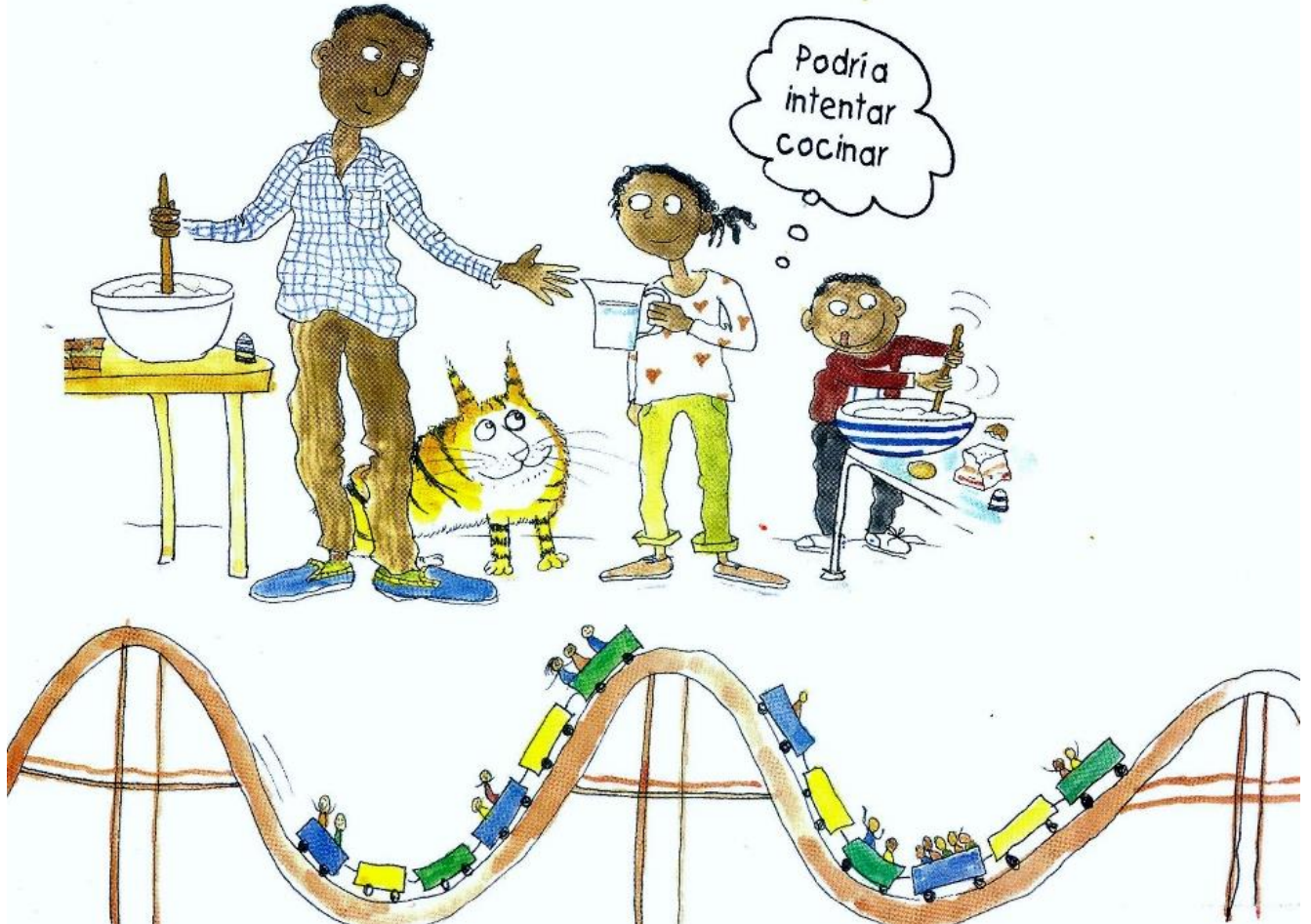


Aburrido

Cuando no ocurre nada excitante, puedes sentirte aburrido. A los mayores no les gusta que digas: "Me aburro". Quizá porque ellos nunca tienen tiempo para aburrirse.

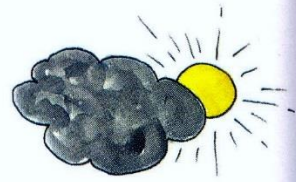


Algo que te parece aburrido puede llegar a ser interesante, incluso excitante, si le das una oportunidad.





ENOJADO



¿Qué te hace enojar?

¡AY!



¿Pequeñas cosas como golpearte un dedo del pie?
¿O cuando los padres o los profesores son injustos?

Una horrible sensación de calor
burbujea dentro de ti y te gustaría
gritarle a alguien o arrojarle algo.



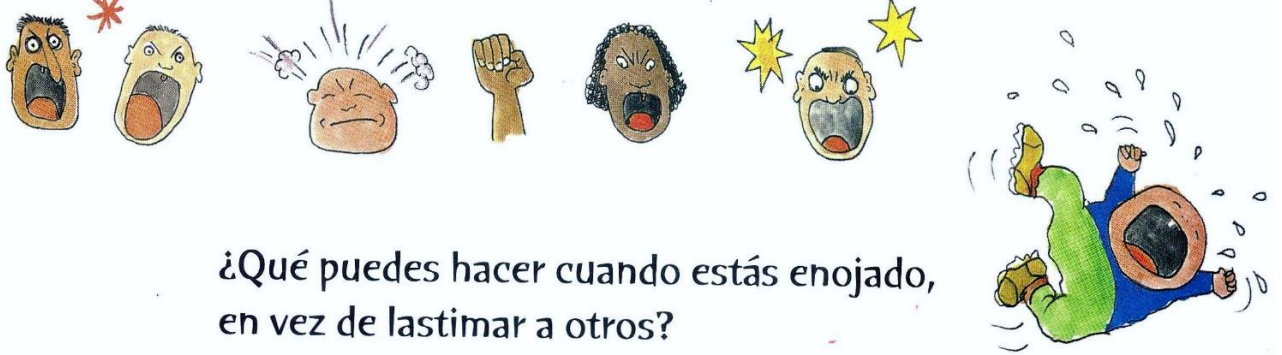
A menudo descargamos nuestro
enfado en alguien o algo, solo porque
lo tenemos al lado.

FFfffff



Los gatos
mueven la cola
cuando están
enojados





¿Qué puedes hacer cuando estás enojado, en vez de lastimar a otros?



Contar hasta diez.



Ir a caminar.



Gritar.



Un baile furioso.



Dibujar el enojo.



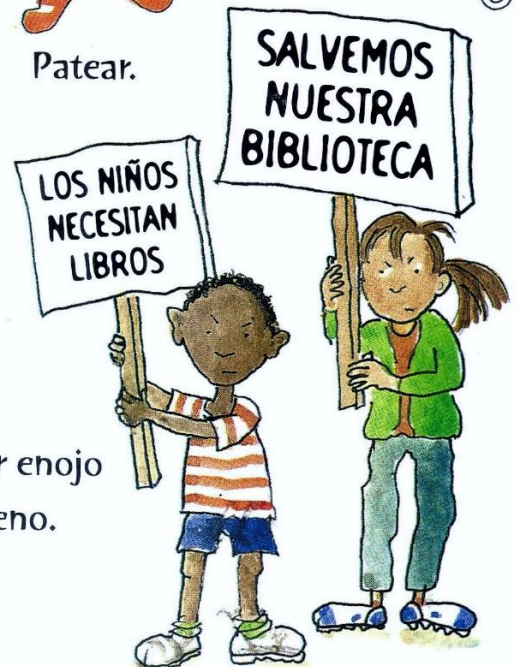
Patear.



Golpear una almohada.



A veces sentir enojo puede ser bueno.

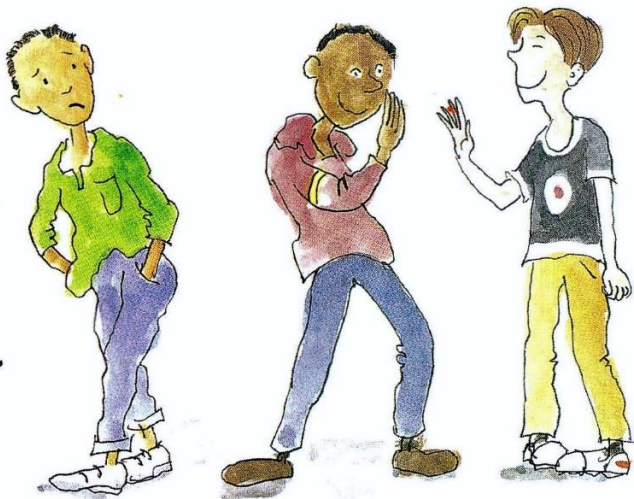


DISGUSTADO

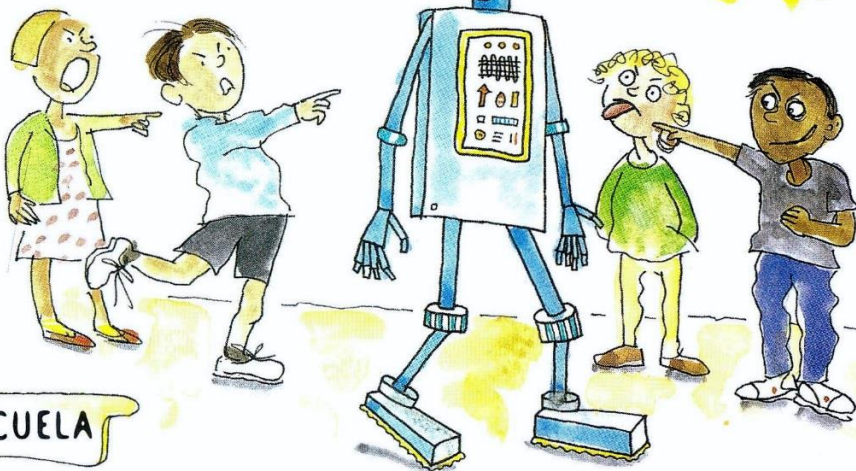


¡Algunas cosas pueden disgustar a cualquiera!

Ser ignorado por tus amigos...

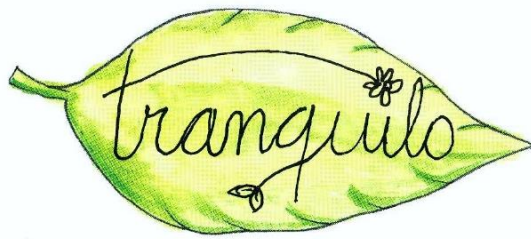
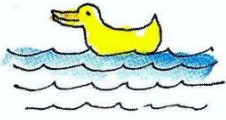


ser acosado..., o perder a alguien que quieres... Serías un robot si no te sintieras disgustado por cosas como estas.



Pero a algunos les disgusta mudarse de casa o cambiar de escuela, mientras que a otros les parece excitante.

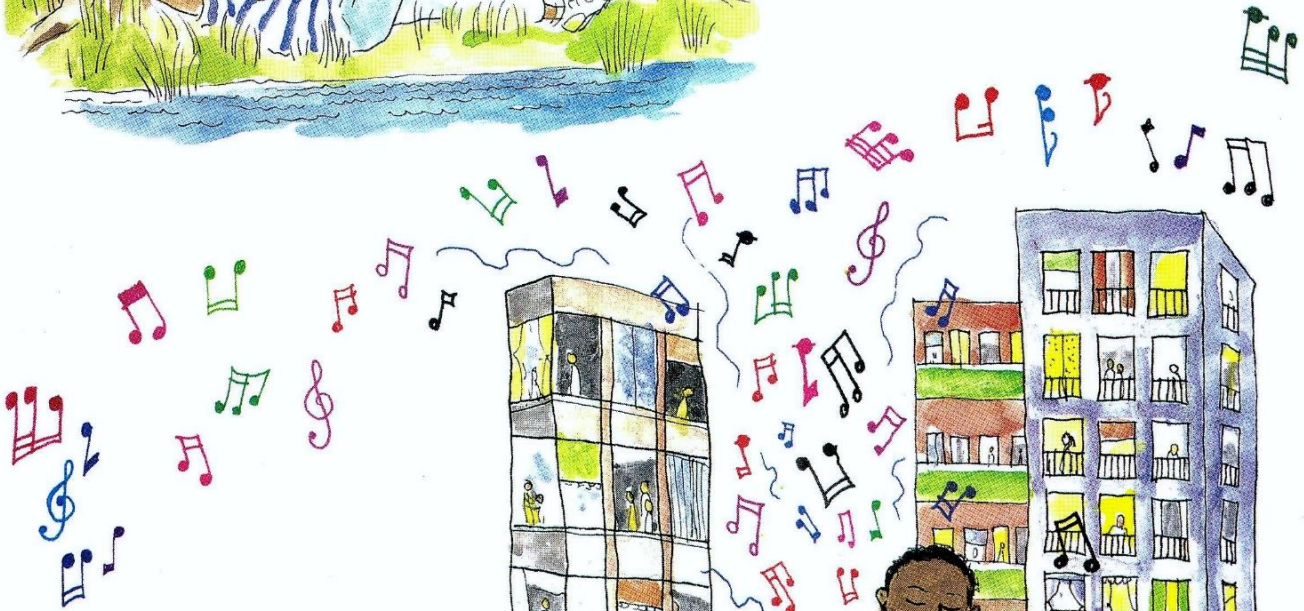




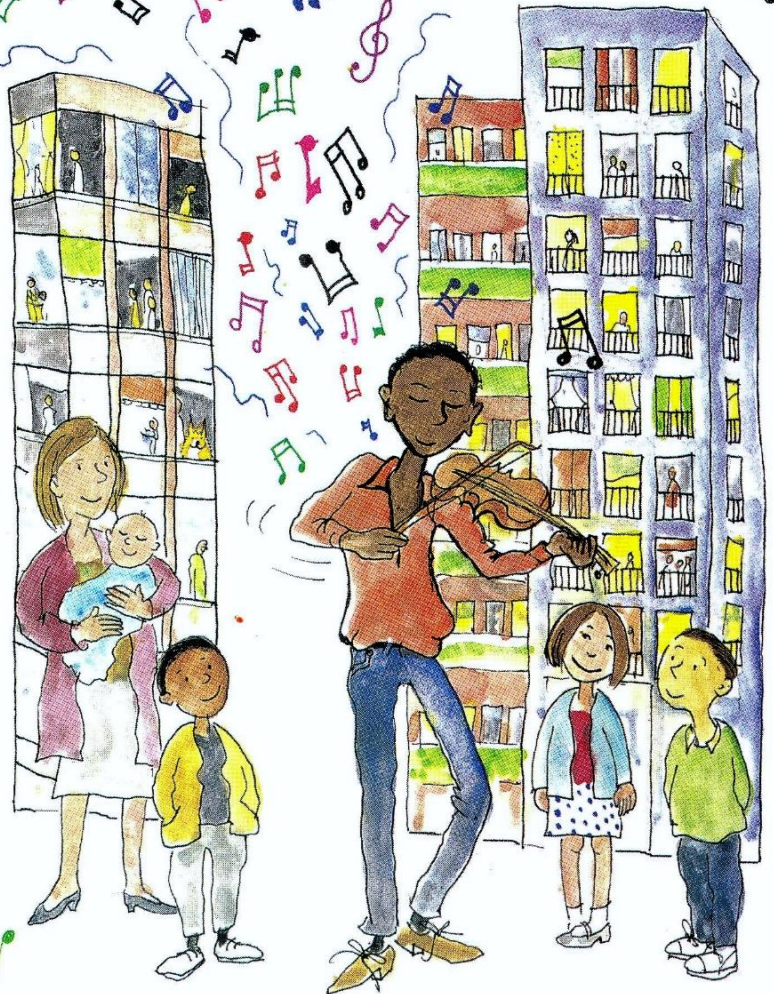
¿Cómo puedes tranquilizarte después de un disgusto?

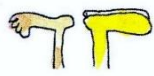


Algunas personas se tranquilizan cuando están cerca del agua, porque tiene un sonido relajante.

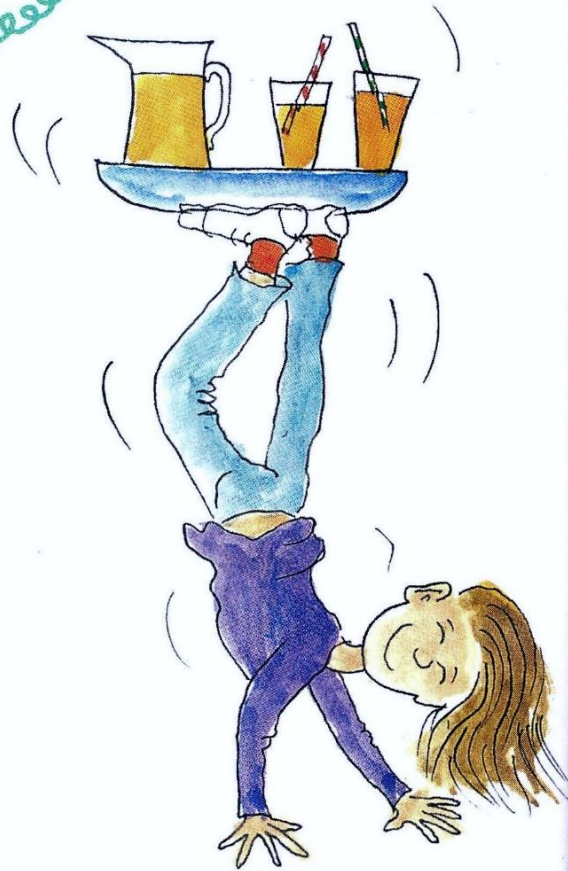


Quando te sientas disgustado, te puede ayudar pensar en cosas que te hacen sentir tranquilo y sosegado.





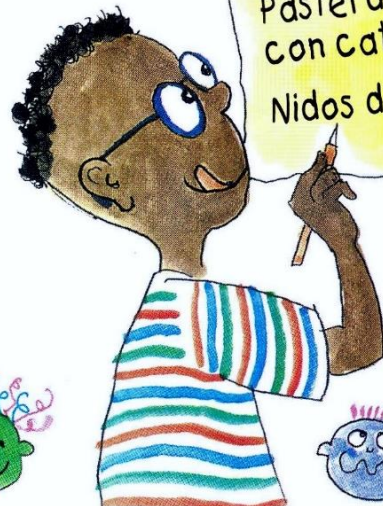
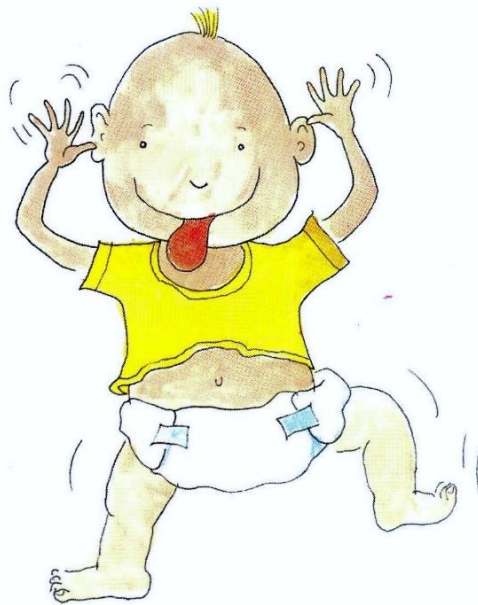
A veces te sientes un poco tonto.



Puedes tener ganas de hacer o decir o ser algo muy tonto.

BAR TONTO

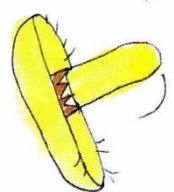
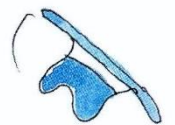
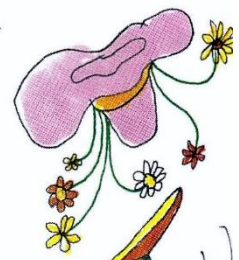
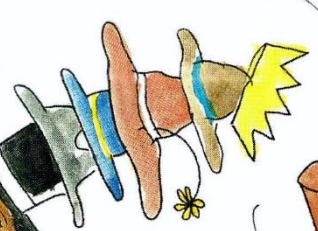
- Frijoles saltarines
- Carne y natillas asadas
- Pastel de manzana con catsup
- Nidos de ranas



A veces incluso los
adultos se sienten así.



Voy a
hacerme amigo
de un ratón.





S.OLO



Todos nos sentimos solos a veces.

Quizá porque piensas que no tienes ningún amigo. O porque te sientes diferente al resto del mundo.

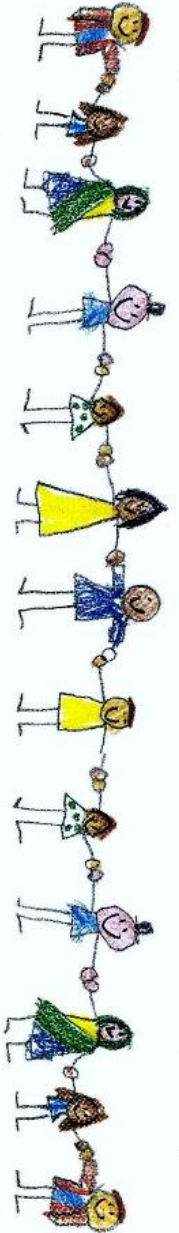


A veces te sientes solo en medio de una multitud, sobre todo si acabas de llegar a un nuevo país para vivir en él.





Sé que no será mi amiga...



La mejor manera de hacer amigos es ser amable. Nunca se sabe: ¡quizá otras personas también se sienten solas!

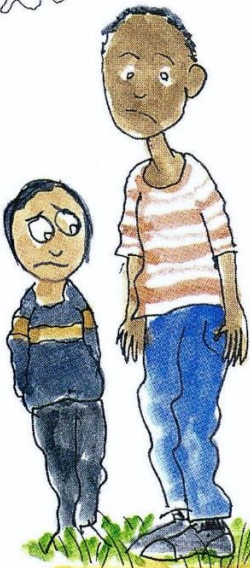




ASUSTADO



¿Qué es lo que te asusta? A la gente le pueden asustar muchas cosas: las arañas, las alturas, los perros, nombrarlos en voz alta, la oscuridad, las serpientes, el número 13.



¡Algunos se asustan incluso de unas rodillas!



¡BANG!

¡CRASH!



Pero sobre todo tenemos miedo de que algo o alguien que tenemos cerca nos pueda lastimar.





SEGURO



¿Qué es lo que te hace sentir seguro y sin ningún miedo?

¿Quizá estar en casa bien calentito cuando afuera hace frío y está oscuro?

¿Acurrucarte bajo las sábanas a la hora de ir a dormir? ¿Tener a alguien que te cuida y en quien confías?



Avergonzado

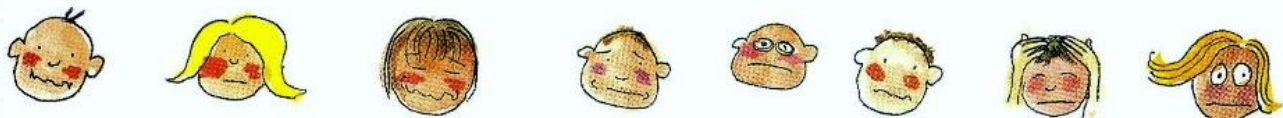
¿Te has sentido avergonzado alguna vez? Todos hemos pasado momentos embarazosos, y cuando pensamos en ellos nos gustaría escondernos.



¿Quizá uno de tus padres te avergonzó en público?

¡Juan, olvidaste tu osito!





A nadie le gusta que le hagan quedar como un tonto ante los demás, pero eso nos pasa a todos.

Aunque a algunos no parece importarles: nunca se sienten avergonzados.

No nos importa lo que piensen los demás





Tímido



¿Eres tímido? Algunas personas son tímidas a veces, pero algunos de nosotros lo somos todo el tiempo.



Si no te gusta conocer gente nueva, o no te gusta hablar ante un gran grupo, o te escondes detrás de tus cabellos o de un libro, probablemente eres una persona tímida.

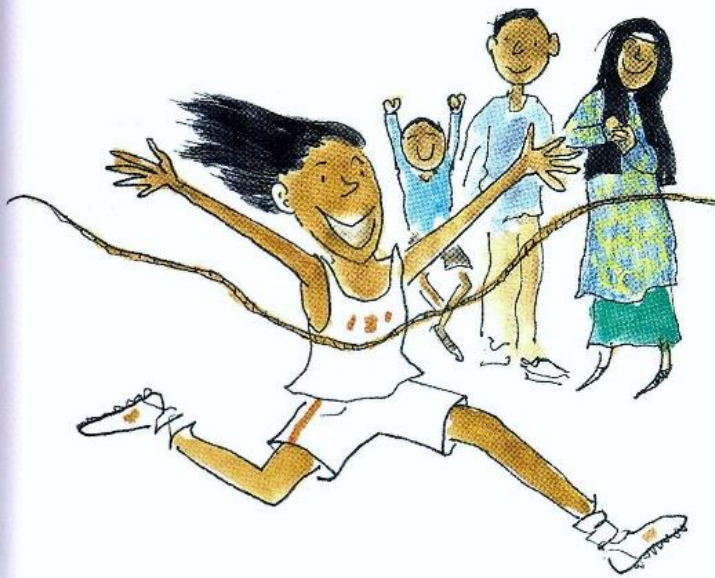




SEGURO DE SÍ MISMO



¡Yo PUEDO hacerlo!



Algunas personas siempre parecen seguras de sí mismas, pero es probable que más de una se sienta realmente tímida en el fondo.



Yo lo sé, pero soy demasiado tímido para decirlo

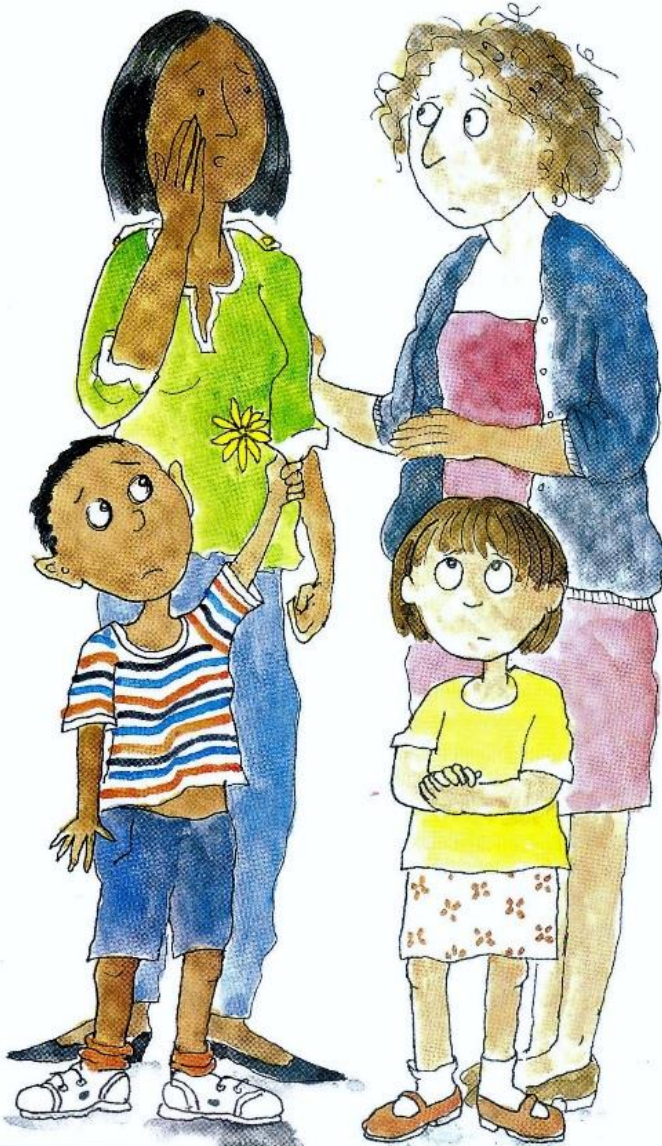
Mi hermano
está enfermo

PREOCUPADO

Torpe

¿Qué cosas te preocupan?

Los adultos se preocupan por cosas como el dinero, pero si tus padres discuten delante de ti, puede que tú también te preocupes.



¿Qué haces cuando estás preocupado? Lo mejor es explicarle a alguien cómo te sientes.

Papá
está triste

Está pasando
algo malo

Dolor de estómago

Mamá está enojada

Amigos

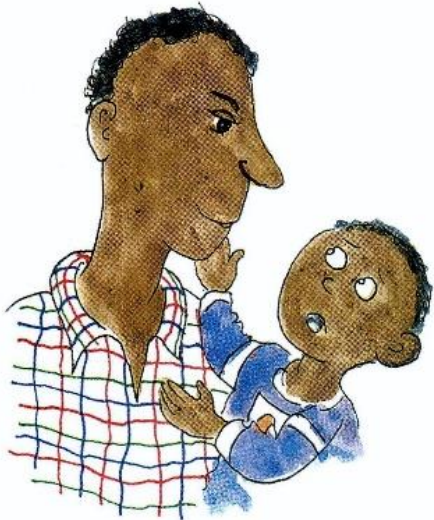
Dentista

Mamá y papá discuten

No te preocupes: solo es una hormiga



Existe un proverbio que dice: "La preocupación suele proyectar una gran sombra de algo muy pequeño".



Pero si no puedes hablarlo con nadie, puedes escribirlo en un cuaderno.

Amigos
Mudar de casa
Escuela nueva
Parecer tonta



No me preocuparé por esto nunca más



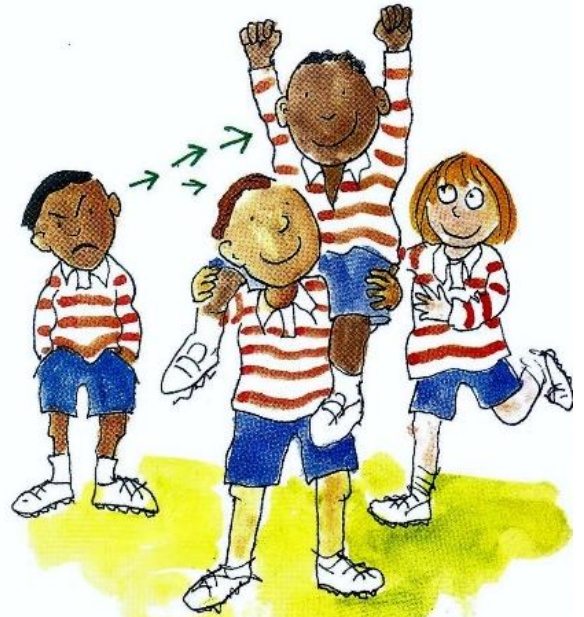
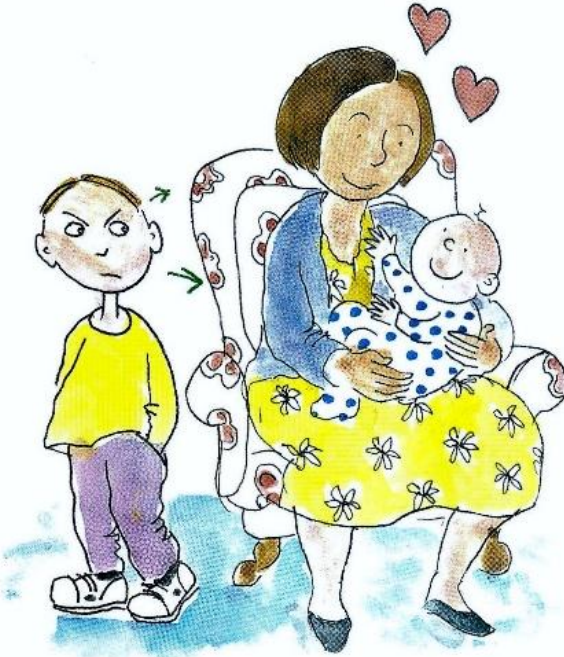
¡Hablar ayuda!

Todo el mundo se preocupa

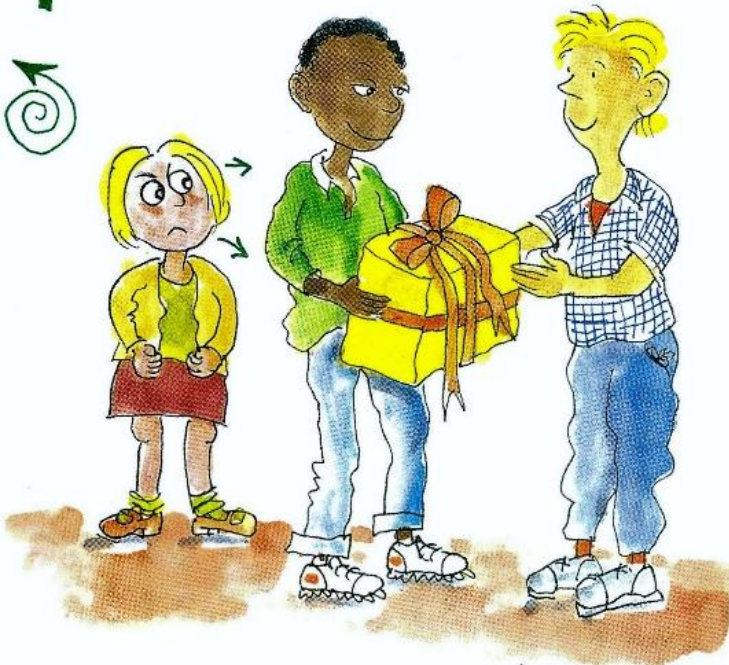
CELOSO

Tener celos es algo horrible. Puede ocurrir cuando piensas que alguien quiere más a otro que a ti. Puedes tener celos de un hermano o de una hermana.

Incluso puedes sentirte celoso de un amigo.



Es uno de los sentimientos de los que más cuesta librarse, pero vale la pena intentarlo.





Algunas personas llaman a los celos "el monstruo de ojos verdes".

Cómo acabar con el Monstruo de Ojos Verdes

~~Patadas Veneno~~

Encontrar nuevos amigos ✓

Quererse más a uno mismo ✓

¿Quizá tú puedas encontrar otras maneras de acabar con el monstruo de los celos?





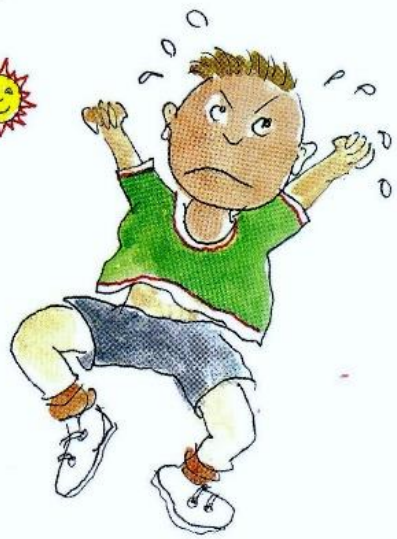
SATISFECHO



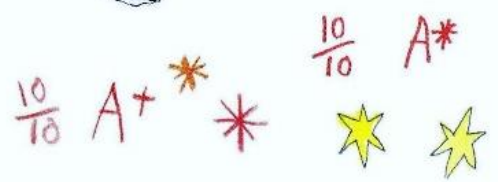
¿Te acuerdas de cuando no sabías ponerte de pie ni caminar? Probablemente no. Pero cuando los bebés o los niños pequeños están aprendiendo a hacer algo, van probando hasta que consiguen hacerlo bien.

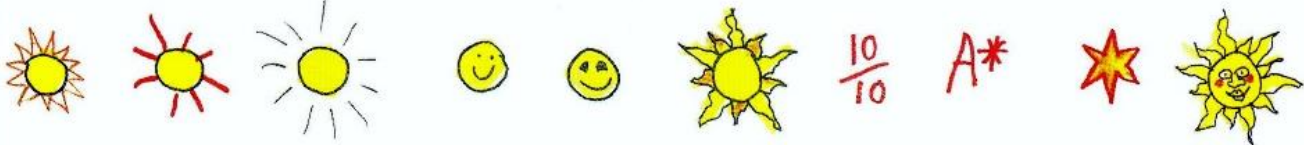


Te estiras para conseguir ese objeto brillante que está fuera de tu alcance.



¡Oh! Me lleva ocho meses y aún no sabe caminar



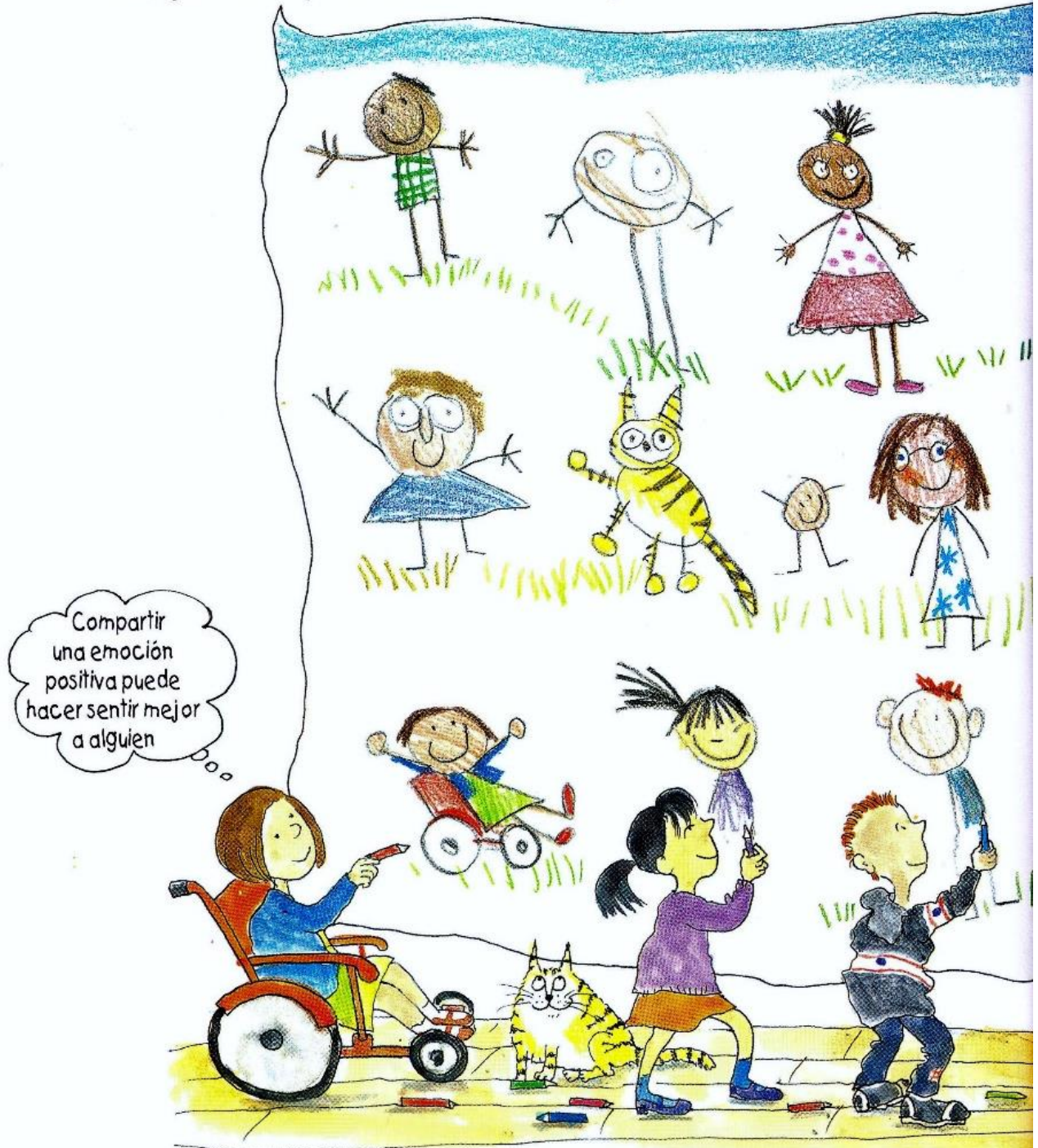


Pero, ¿verdad que es satisfactorio cuando consigues acabar una tarea, o alcanzar algo que querías?

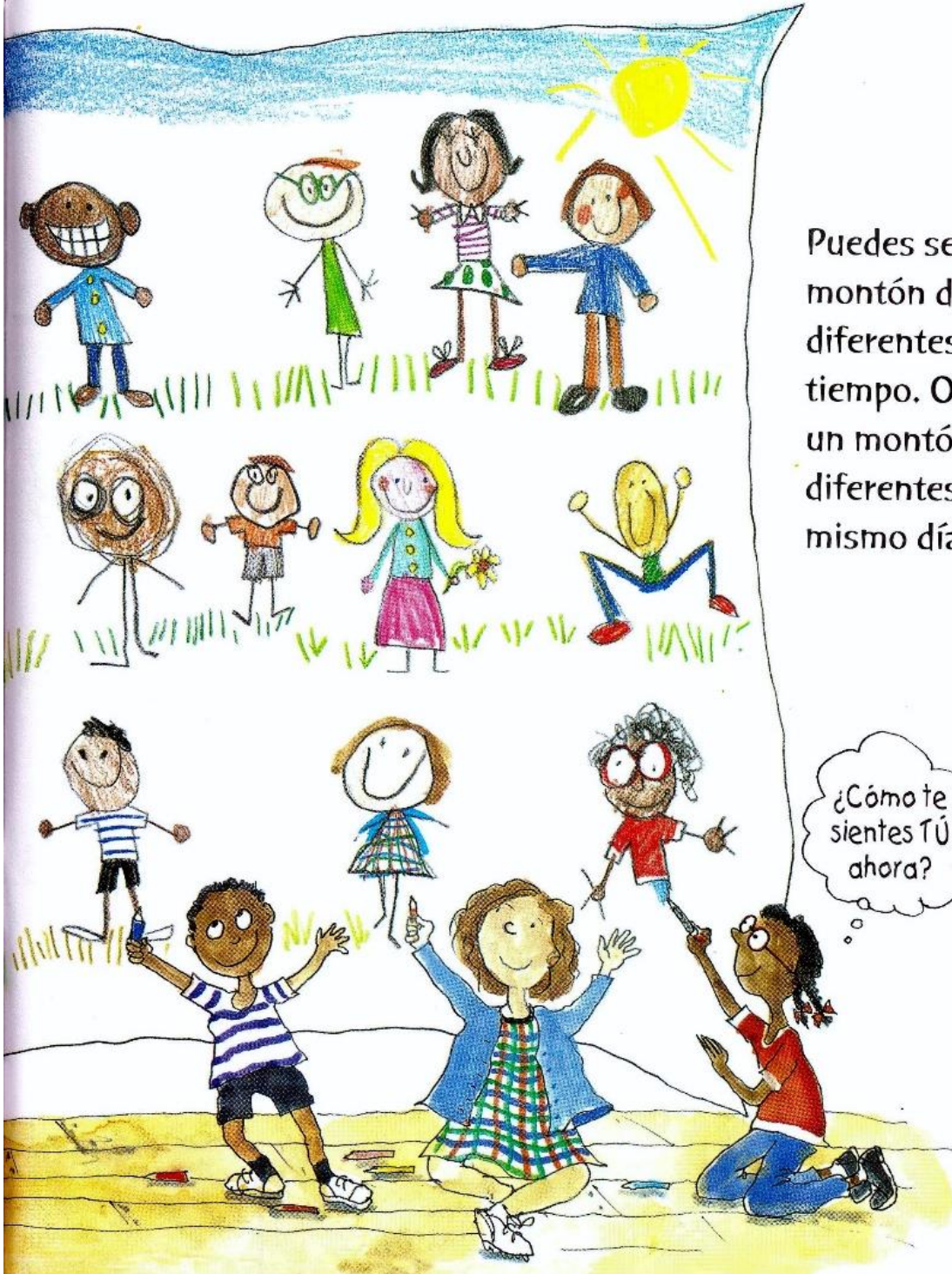


SINTIÉNDOTE MEJOR

Algunos piensan que las emociones son privadas y no se debe hablar de ellas. Otros dicen que es bueno que los demás sepan cómo te sientes, porque así, cuando te sientes mal, pueden ayudarte a sentirte mejor.



Hay muchas más emociones y maneras de sentirse que las que están descritas en este libro. A ver si se te ocurren algunas.



Puedes sentir un montón de cosas diferentes al mismo tiempo. O sentirte de un montón de maneras diferentes en un mismo día.

¿Cómo te sientes TÚ ahora?

