

PRÓLOGO

Una emoción, para que se calme, se debe **aceptar, escuchar y expresar**. De lo contrario puede adquirir más intensidad y siempre acabará manifestándose a través de unos comportamientos más o menos adaptados. Los últimos descubrimientos en neurociencias también han puesto de relieve que los niños no tienen la capacidad biológica de gestionar las emociones por sí solos. La región prefrontal de su cerebro, la que regula las emociones, todavía se está desarrollando. En cambio, su cerebro emocional (constituido, entre otros, por la amígdala, sede de las emociones) está completamente maduro ya desde el nacimiento. ¡Esto explica que los niños tengan **una vida emocional tan rica!**

Por tanto, los niños nos necesitan a los adultos para que les ayudemos a poner nombre a aquello que sienten y a calmar sus emociones. **Enseñar a los niños a reconocer, expresar y gestionar las emociones es**, sin duda, uno de los regalos más valiosos que les podemos hacer. Esta inteligencia emocional es lo que les permitirá establecer relaciones armónicas y convertirse en unos adolescentes seguros y unos adultos felices.

No es fácil acompañar las tormentas emocionales de un niño: una crisis de cólera que no entendemos, unos llantos que nos parecen irracionales... Sin embargo, la mentalidad ha evolucionado. Es decir, unos años atrás, la tendencia no era a expresar las emociones. Incluso teníamos la costumbre de negarlas o reprimirlas, con frases como: «¡Solo lloran los niños pequeños!», «¡Eres malo cuando coges una rabieta!» o «¡El miedo es cosa de niñas!». Pensábamos que conceder cierto interés a las emociones todavía las exacerbaba. Hoy, gracias al adelanto de las neurociencias afectivas, sabemos que en realidad no es así, sino todo lo contrario.

En esta obra, su hijo acompañará a Lucas durante su viaje por la galaxia de las emociones. Descubrirá las 6 emociones más habituales en su vida de niño: **la cólera, la tristeza, el miedo, la alegría, la vergüenza y el amor**. Aprenderá a reconocerlas y a aceptarlas. Las experimentará mediante varias actividades creativas para aprender a expresarlas y también con actividades relajantes para calmarlas.

¡Os deseo un buen viaje por la galaxia de las emociones!

Marine Duvouldy

Educadora especializada

Autora del blog: versuneparentalitepositive.com

Créditos de las imágenes: © Fotolia.com.

EDICIÓN ORIGINAL

Director de la publicación: Carine Girac-Marinier

Dirección editorial: Julie Pospel-Moulian

Edición: Marie Gabiache

Dirección artística: Uli Meindl

Ilustraciones (Lucas, Orión, bolsa): Zazie Bulles

EDICIÓN EN ESPAÑOL

Dirección editorial: Jordi Induráin

Edición: Àngels Casanovas

Traducción: Imma Estany

Corrección: Àngels Olivera

Maquetación, preimpresión y adaptación de cubierta: Marc Monner

© 2018 Larousse

© 2019 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: ¿??????

Depósito legal: ¿??????

1E11

¡Lucas está HARTO!

Su hermana menor Marina le ha roto otro juguete.

Se pelean y sus padres no están contentos.

En momentos así, él no consigue controlarse:

¡grita y patalea!

-¿Cómo lo haces para estar siempre tranquilo?

-pregunta Lucas a su gato Orión.

-¿Sabes? Yo también me pongo nervioso cuando Marina me tira de la cola, por ejemplo.



Te ayudaré a aprender a recuperar la calma. ¡Vamos juntos a la galaxia de las emociones! ¡Estoy seguro de que te ayudará!

Lucas y su gato empiezan a preparar sus cosas.
Pero la bolsa de viaje no tiene nada que ver con las bolsas normales.

-¡Vamos a preparar tu bolsa de las emociones! -le dice Orión.
Cada vez que sientas una emoción fuerte, en la bolsa encontrarás
unas herramientas que te ayudarán a recuperar la calma.

-De acuerdo... pero ¿qué meto dentro?
-pregunta Lucas.

COSAS QUE LLEVAR

- UN CUADERNO DE EMOCIONES
- LÁPICES DE COLORES, ROTULADORES,
PEGAMENTO Y UNAS TIJERAS
- UN TROZO DE HILO
- CUENTAS PARA HACER COLLARES
- UN EMOTÍMETRO
- UN COJÍN
- UNA COLCHONETA DE MEDITACIÓN
- VARIAS RUEDAS CON OPCIONES
- VARIOS TROCITOS DE PAPEL
- UNA RUEDA DE LAS EMOCIONES
- LAS TARJETAS DE IDENTIDAD
DE LAS EMOCIONES

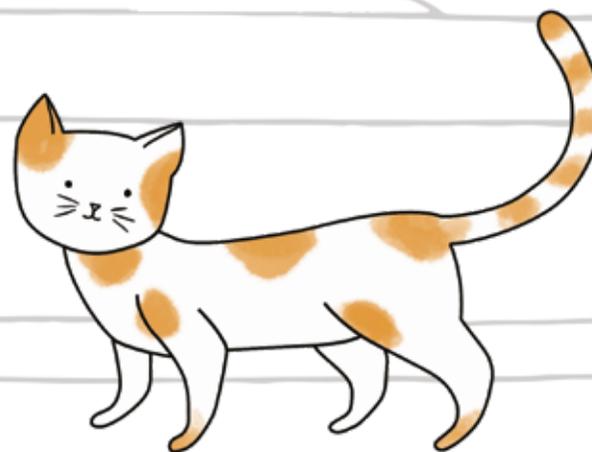


-¡Creo que ya tienes la bolsa lista! -exclama Orión.

Debes saber que hay **3 REGLAS** que **SIEMPRE**
tienes que recordar: las emociones son tus aliadas, son
pasajeras y hay que expresarlas.

Tienes que decir qué es lo que te **MOLESTA**, debes **DEJAR SALIR**
LA EMOCIÓN. Si intentas reprimir una emoción,
esta **CRECERÁ**.

¡Partimos hacia un viaje de
descubrimiento de las emociones!
¡QUE AVENTURA!

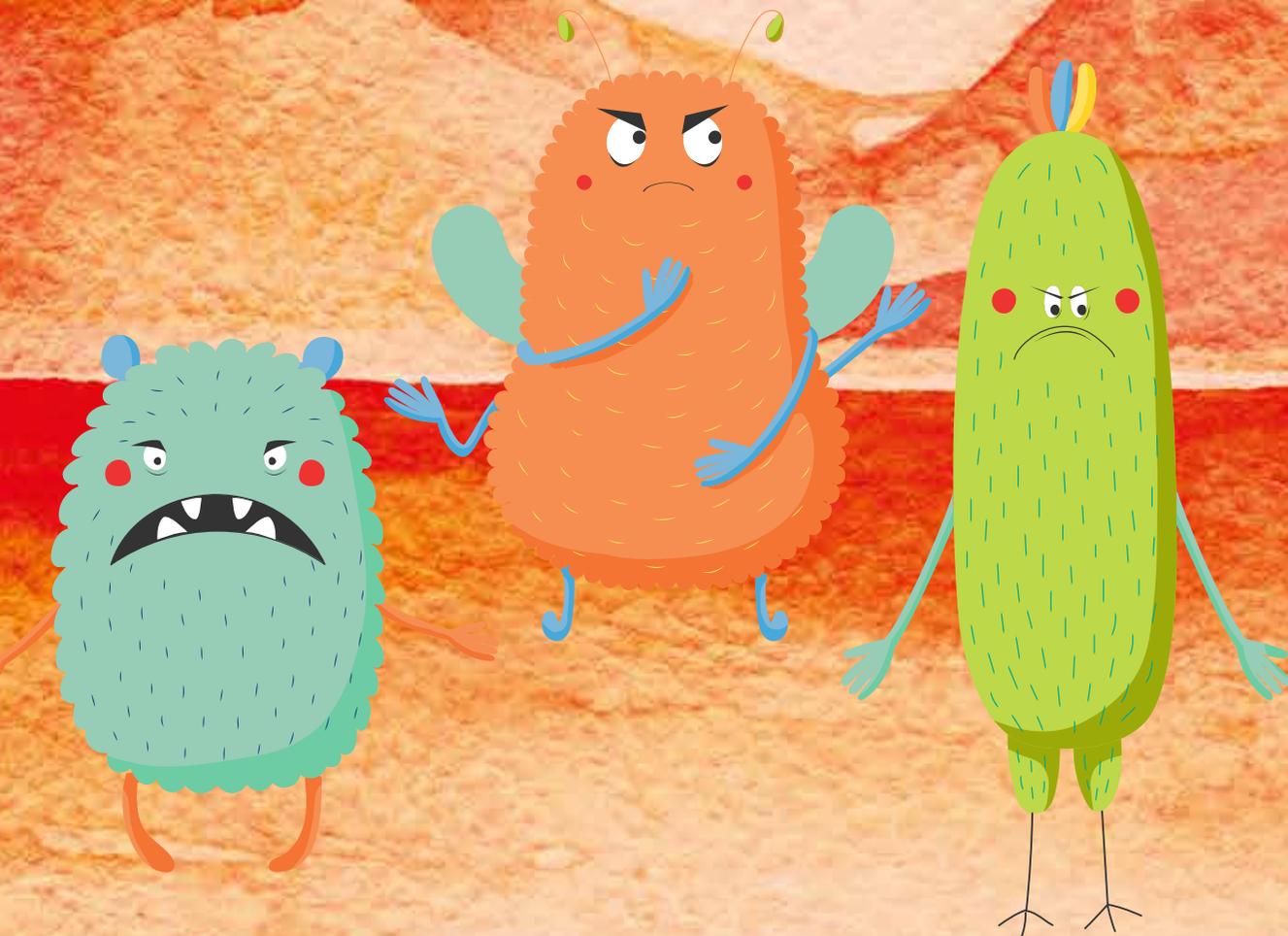


Lucas y Orión aterrizan en un planeta desconocido. Hace un **CALOR** espantoso y el suelo **TIEMBLA** bajo sus pies.

Lucas avista a lo lejos unos habitantes que **SE PELEAN** y **GRITAN MUY FUERTE**. Algunos **LANZAN** objetos y otros **PATALEAN** ¡No parecen estar nada contentos!

Un habitante bajito se le acerca y le dice, **ENFADÁNDOSE**, que no tiene nada que hacer allí. Lucas no lo entiende: ¡le **RINEN** sin que haya hecho nada malo!

Pero por qué se enfada
conmigo **¡si no**
he hecho nada!
¡No es JUSTO!



Orión sabe muy bien que han desembarcado en el planeta de la **CÓLERA**, pero le gustaría que Lucas lo comprendiese por sí solo.

-Yo no he empezado. ¡Ha sido él!
 -Recuerda que hemos venido para que aprendas a dominar tus emociones. ¿Qué emoción sientes? -le pregunta Orión.
 -¡Es fácil! Siento **CÓLERA**. ¡ESTOY MUY ENFADADO!
 Tengo **CALOR**, NO estoy **CONTENTO** y tengo ganas de **GRITAR**...
 -Creo que el teu emotímetre està en **VERMELL!**



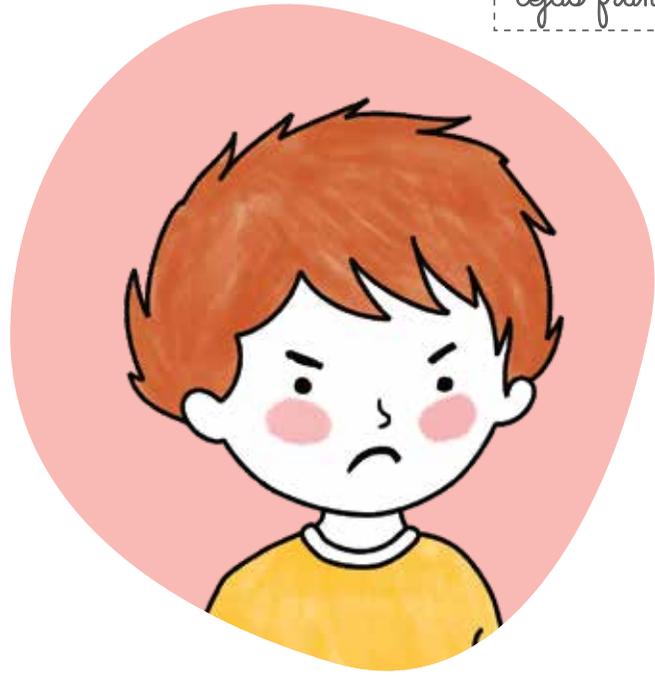
¡Marca **8!**
 ¡Hay que actuar **RÁPIDO!**

LOS DESENCADENANTES:

- una frustración
- una herida
- una carencia
- una injusticia

¿QUÉ LE SUCEDE AL CUERPO?:

- mandíbula apretada
- sensación de calor
- cejas fruncidas
- el corazón late con intensidad



LOS GRADOS DE LA CÓLERA



LO QUE SOLEMOS DECIR O HACER CUANDO MONTAMOS EN CÓLERA:

- gritamos
- lanzamos objetos
- pataleamos
- decimos palabras feas