

# MI PRIMER LIBRO DE EMOCIONES

Ilustraciones de Katia Gaigalova



algar



Por fin ha llegado el primer día de colegio. Javier está entusiasmado, mientras que Paula es tímida con los desconocidos. Y Eric está enfadado porque no quiere ir al colegio de ninguna manera. Cada uno siente emociones muy diferentes.

Las tres emociones son normales y todos y todas las hemos sentido alguna vez. Además... ¿sabes que podemos aprender a controlar todas las emociones?

**Mira, otro niño está llegando al colegio.  
¿Cómo crees que se siente?**



También es el primer día de colegio para Hugo. Pero no está impaciente, sino todo lo contrario. Tiene mucho **miedo**. ¿Cómo le irá el día?



Cuando tengas miedo...



Dibuja qué aspecto tiene tu miedo.



Recuerda algo bonito que hayas hecho.



Abraza a alguien a quien quieras.



Imagina que eres un valiente guerrero que puede vencer al miedo.