



MI PRIMER LIBRO DE EMOCIONES

Ilustraciones de
Katia Gaigalova

¡APRENDE
A GESTIONAR
TUS
EMOCIONES!

algar



Por fin ha llegado el primer día de clase. 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. Pero... ¿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.



Abraza a alguien
a quien quieras.



Recuerda algo bonito
que hayas hecho.



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