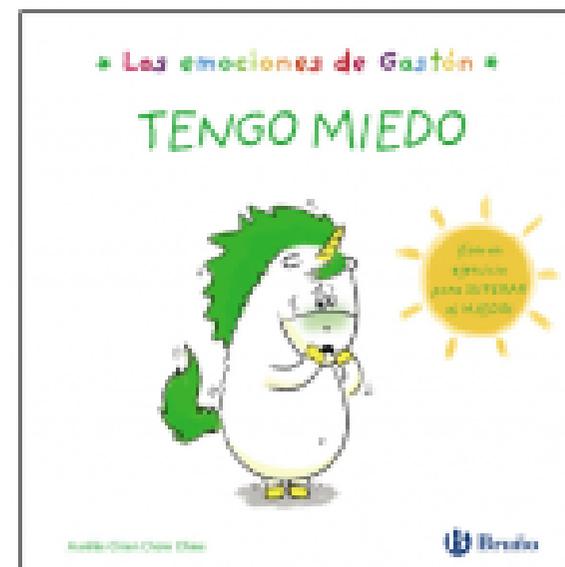
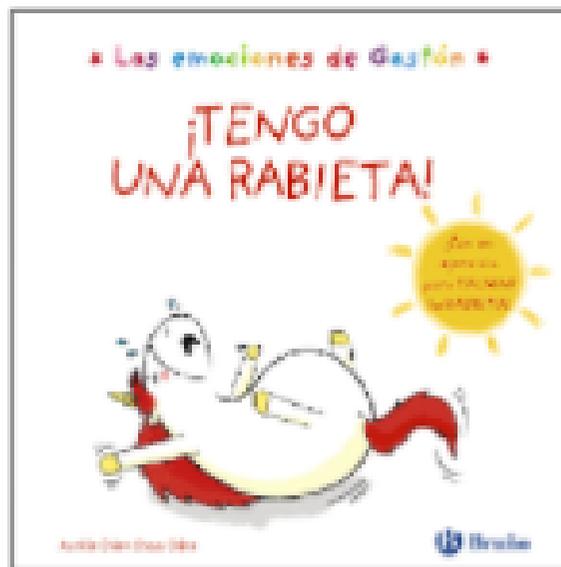
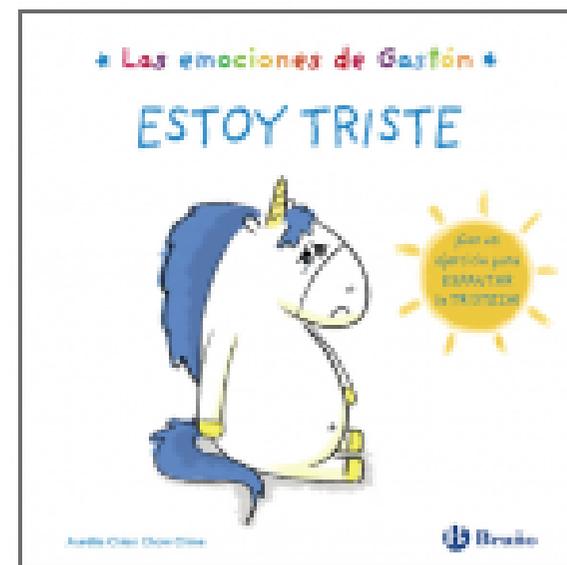
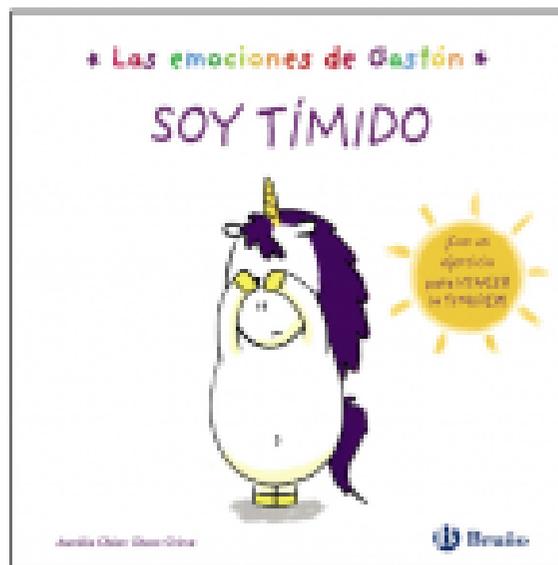
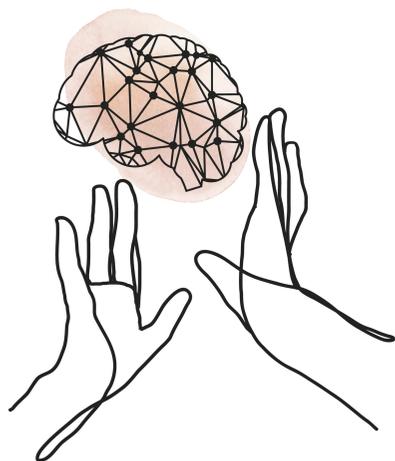
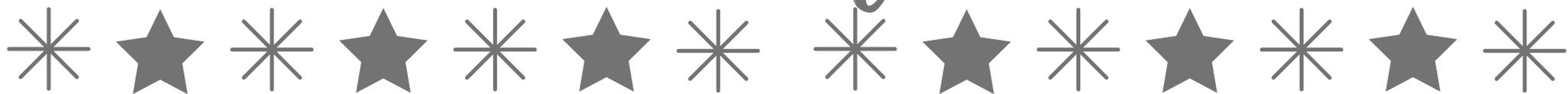


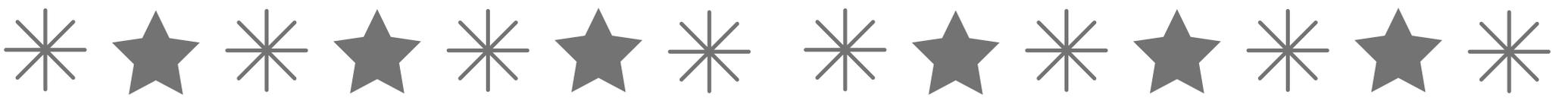


Las emociones de Gastón



Libros gestión emocional





Las emociones de Gastón



En cada uno de los libros se trata una emoción que surge en situaciones cotidianas, reconocibles por los niños y que les resultará fácil identificarse con Gastón.



Valores: reconocer las emociones.



Autor: Aurelie Chien Chow.

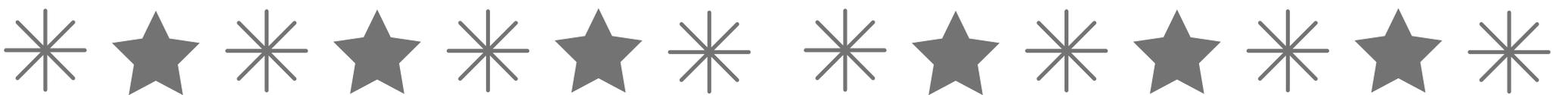
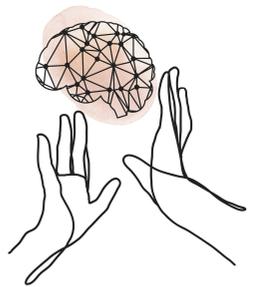
Traductora: Alba Ramírez.

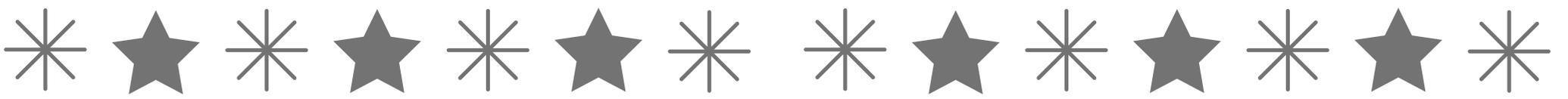


Ilustración: Aurelie Chien Chow.

Edad: + 3 años.

Editorial: Bruno.

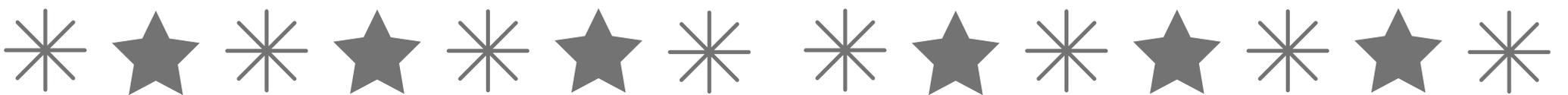
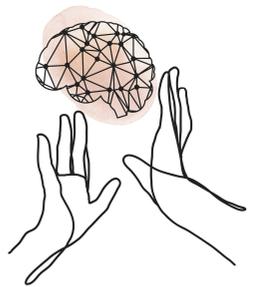
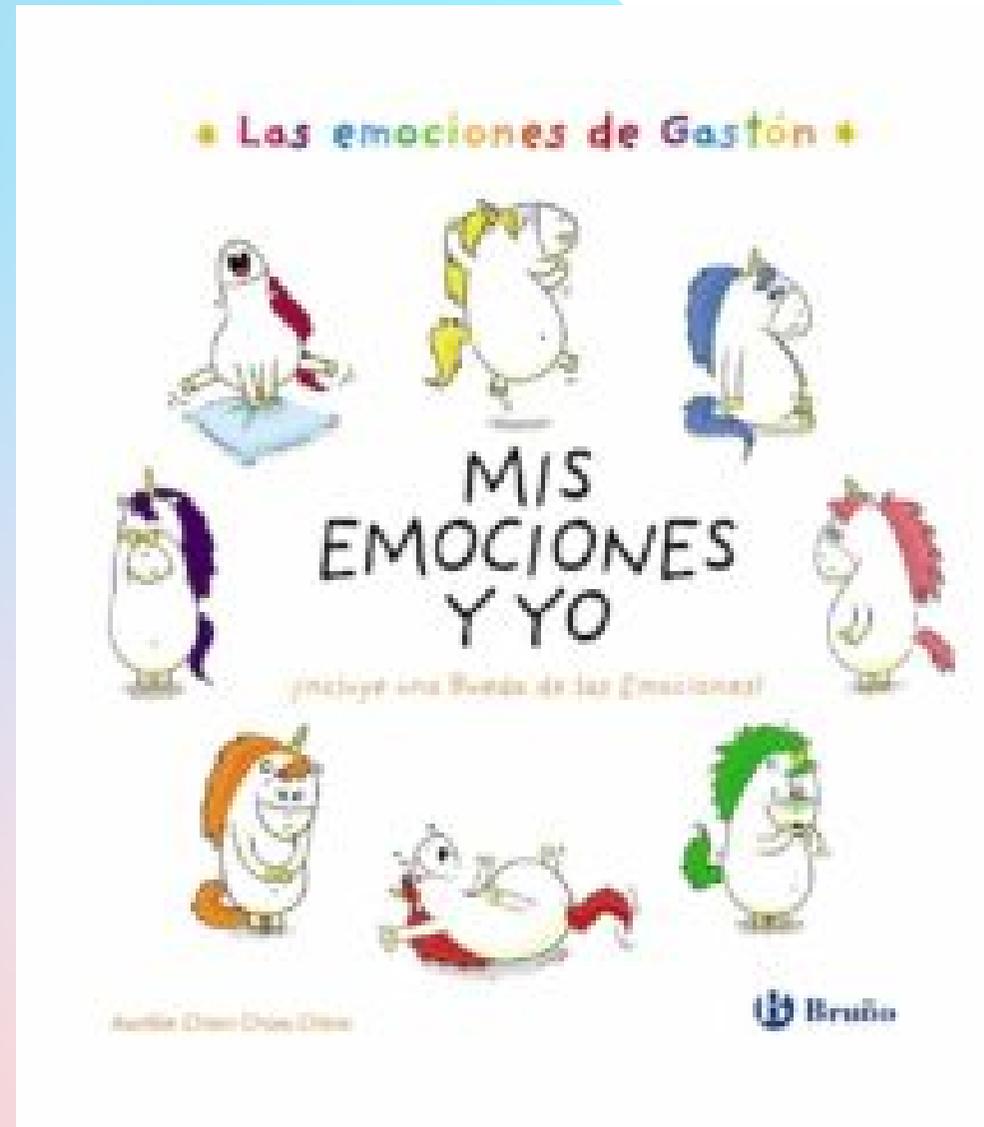




Las emociones de Gastón

Este libro incluye el siguiente material para reconocer y expresar cómo te sientes:

- **Una Rueda de las Emociones.**
- **8 cuentos de emociones con 8 ejercicios.**



* ★ * ★ * ★ * * ★ * ★ * ★ *

Las emociones de Gastón

Gastón está triste, porque se ha peleado con sus amigos. ¿Cómo conseguirá volver a estar contento?



★ Las emociones de Gastón ★

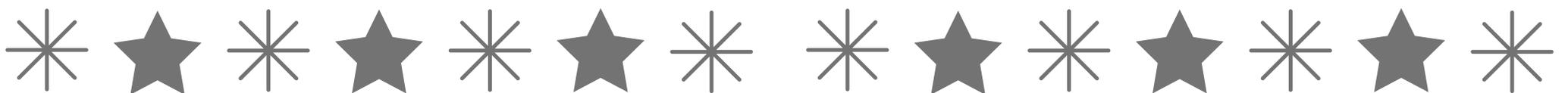
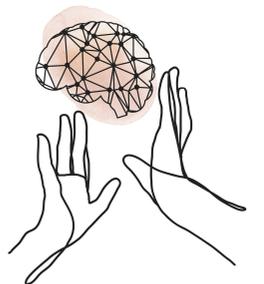
ESTOY TRISTE

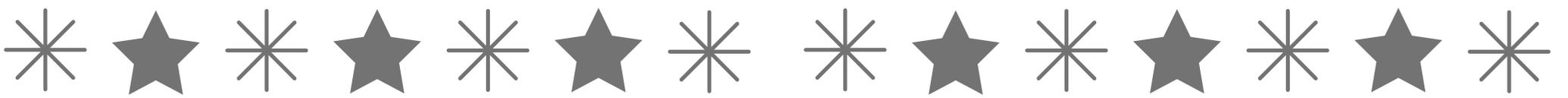


Aurélie Chien Chow Chine

 Bruño

La TRISTEZA es una emoción útil aunque sea dolorosa, ya que es el punto de partida del proceso de aceptación de una realidad que nos daña.





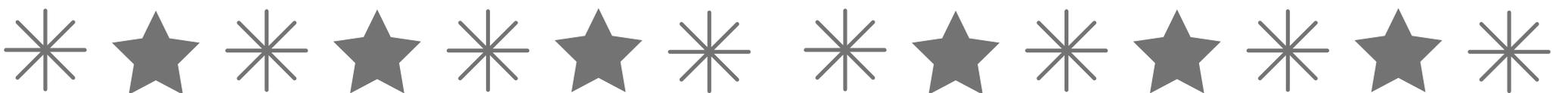
Las emociones de Gastón

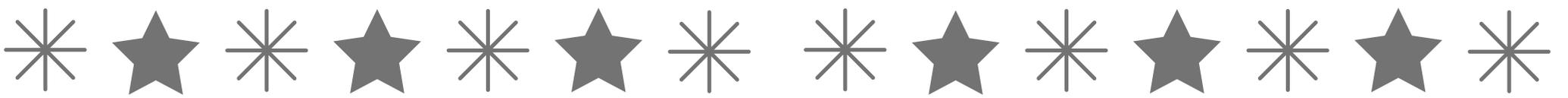
Ya es de noche y Gastón tiene miedo. Ha llegado la hora de dormir y su habitación está demasiado oscura...¿Cómo conseguirá superarlo y dormirse tranquilo?



Es una respuesta fisiológica ante un estímulo y/o una situación que consideramos peligrosa.

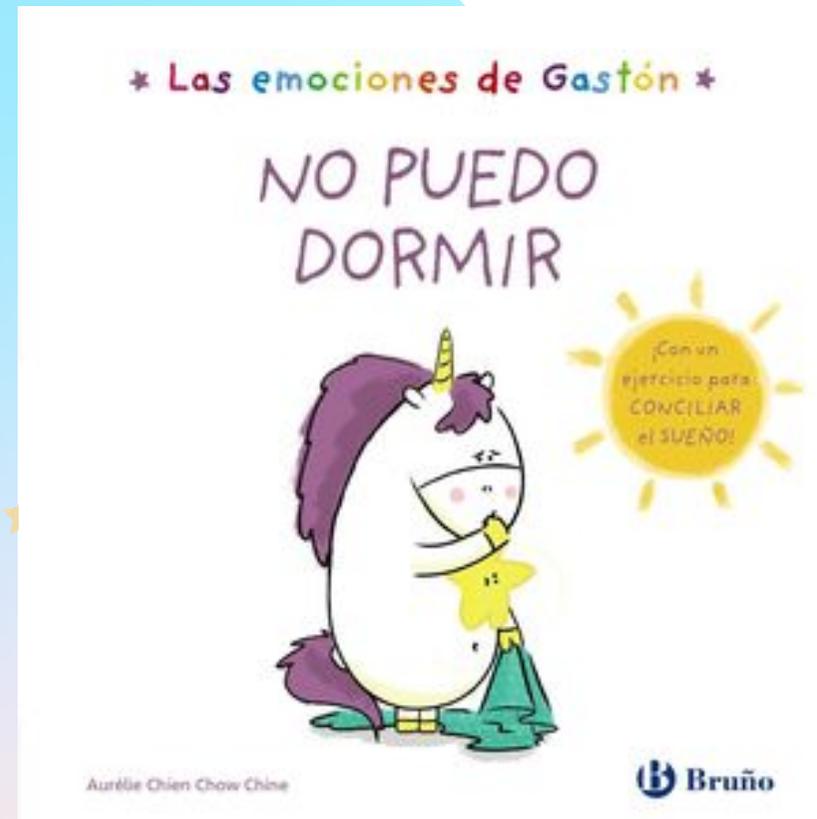
Es fundamental que los niños vean a sus figuras de referencia muy seguros, NO evitar la situación que les genera el miedo.





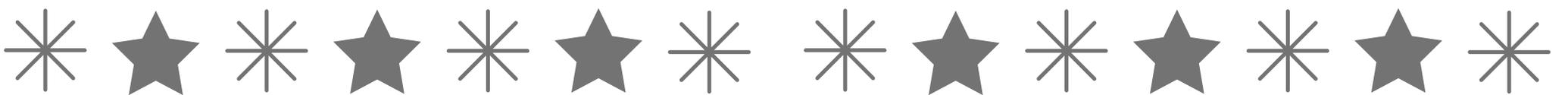
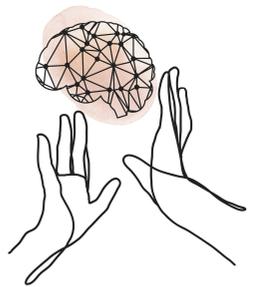
Las emociones de Gastón

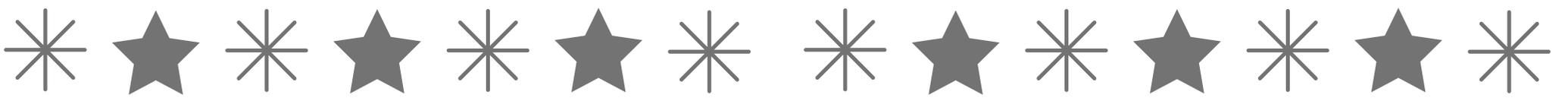
Gastón está cansado, pero no para de dar vueltas en su cama... Parece que le falta algo... ¿Cómo conseguirá dormirse?



Los niños que duermen lo suficiente, se desenvuelven mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad.

Es importante tener hábitos de sueño.



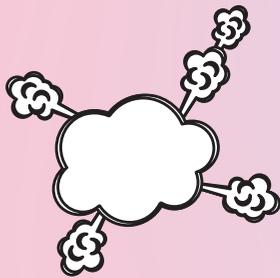


Las emociones de Gastón

Gastón está muy enfadado...

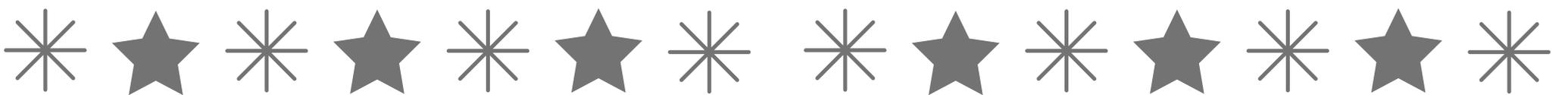
¡Las cosas no son como él quiere!

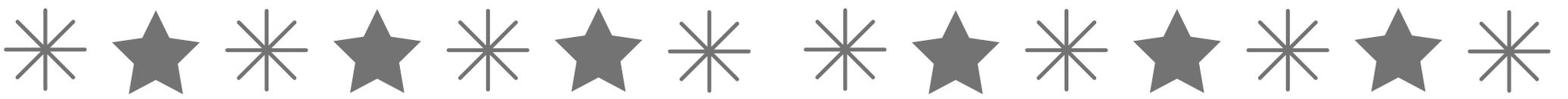
¿Cómo conseguirá que se le pase la rabieta?



La rabia sirve para defendernos y es muy importante aprender a gestionarla porque les ayudará a enfrentarse a situaciones que consideran "injustas".

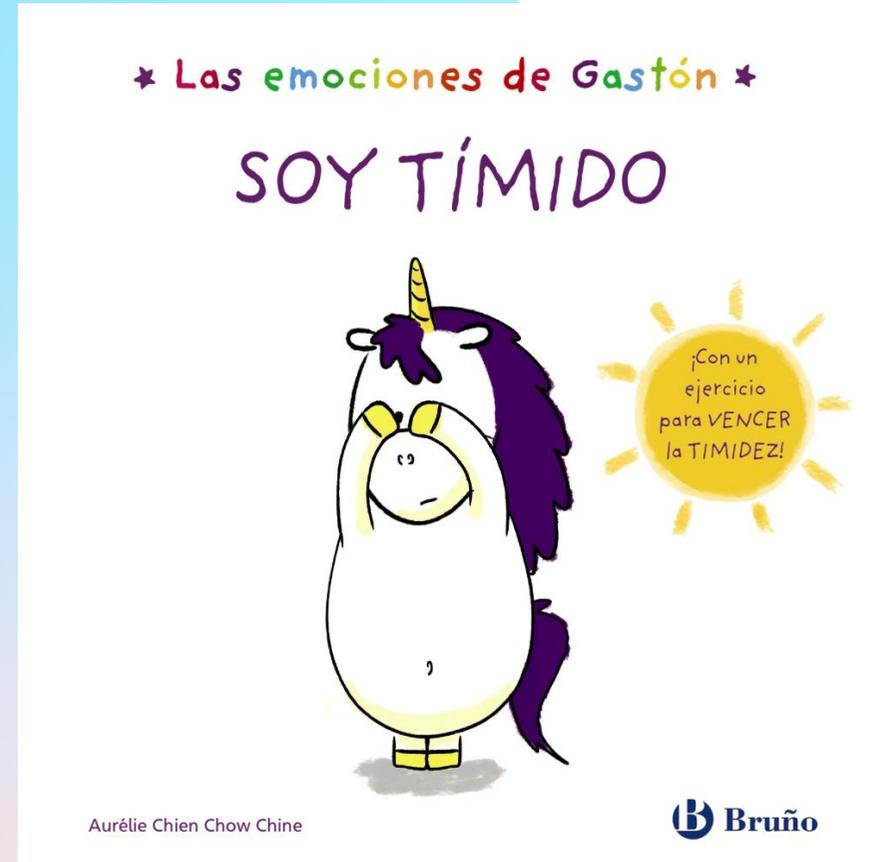
EL PROBLEMA NO ES LA EMOCIÓN, SINO EL COMPORTAMIENTO QUE PUEDE ESTAR ASOCIADO.



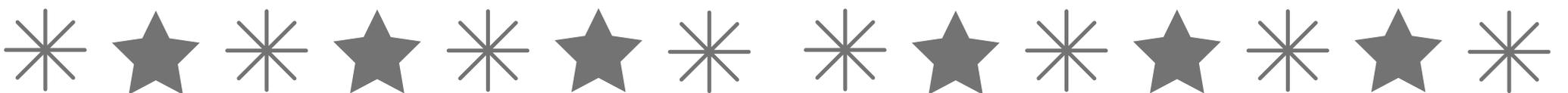
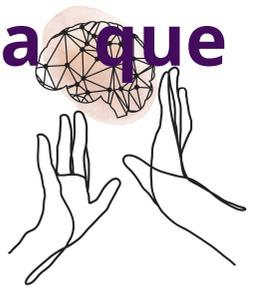


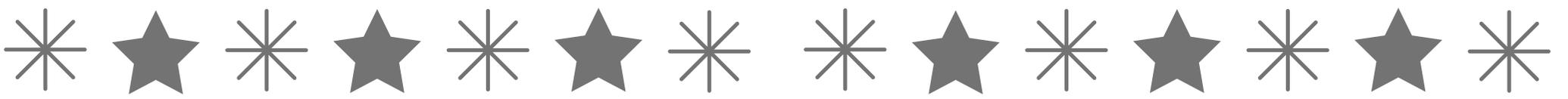
Las emociones de Gastón

Hoy es el cumpleaños de Gastón, pero no lo está pasando muy bien, porque es un poco tímido y no le gusta ser el protagonista. ¿Cómo conseguirá superar su timidez?



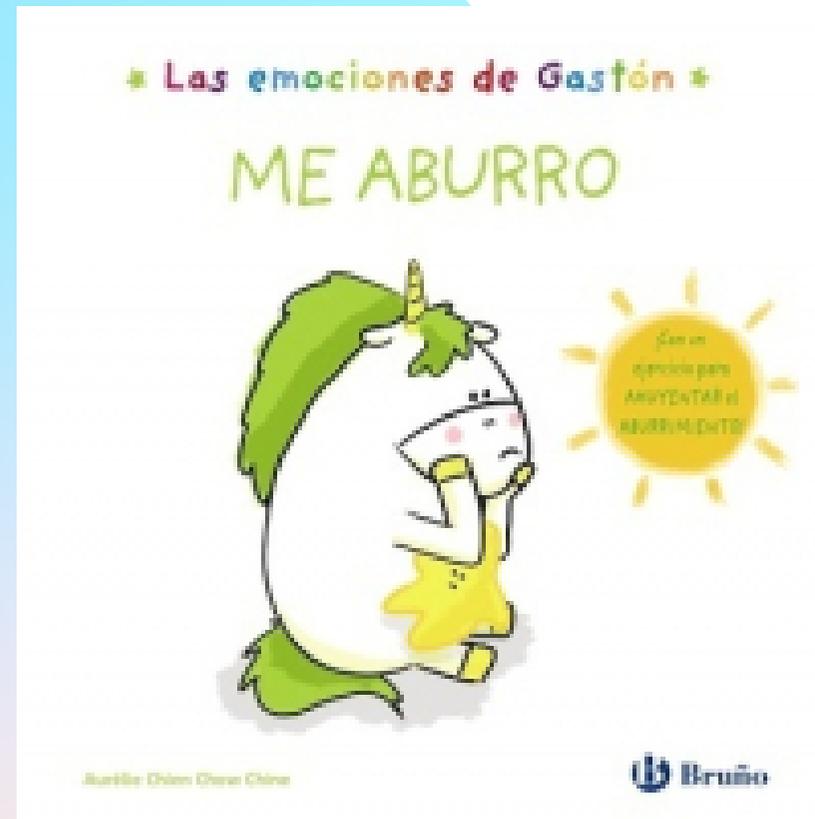
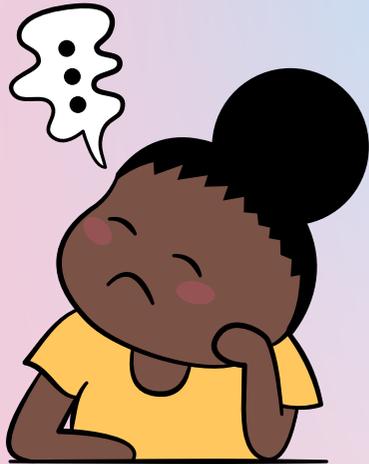
Es importante identificar y comprender el rol del temor a la valoración negativa de los demás. Es decir, **debemos saber cuál es el origen de las preocupaciones para que puedan enfrentarse a ellas de forma eficaz.**





Las emociones de Gastón

Tiene muchos libros y juguetes, pero no sabe qué hacer. ¿Cómo logrará divertirse?



Debemos hacerles comprender que el aburrimiento es una espera. Tenemos que animarlos a imaginar lo que podrían hacer, guiarlos para que jueguen con la imaginación. De hecho, **el aburrimiento es un recurso.**

