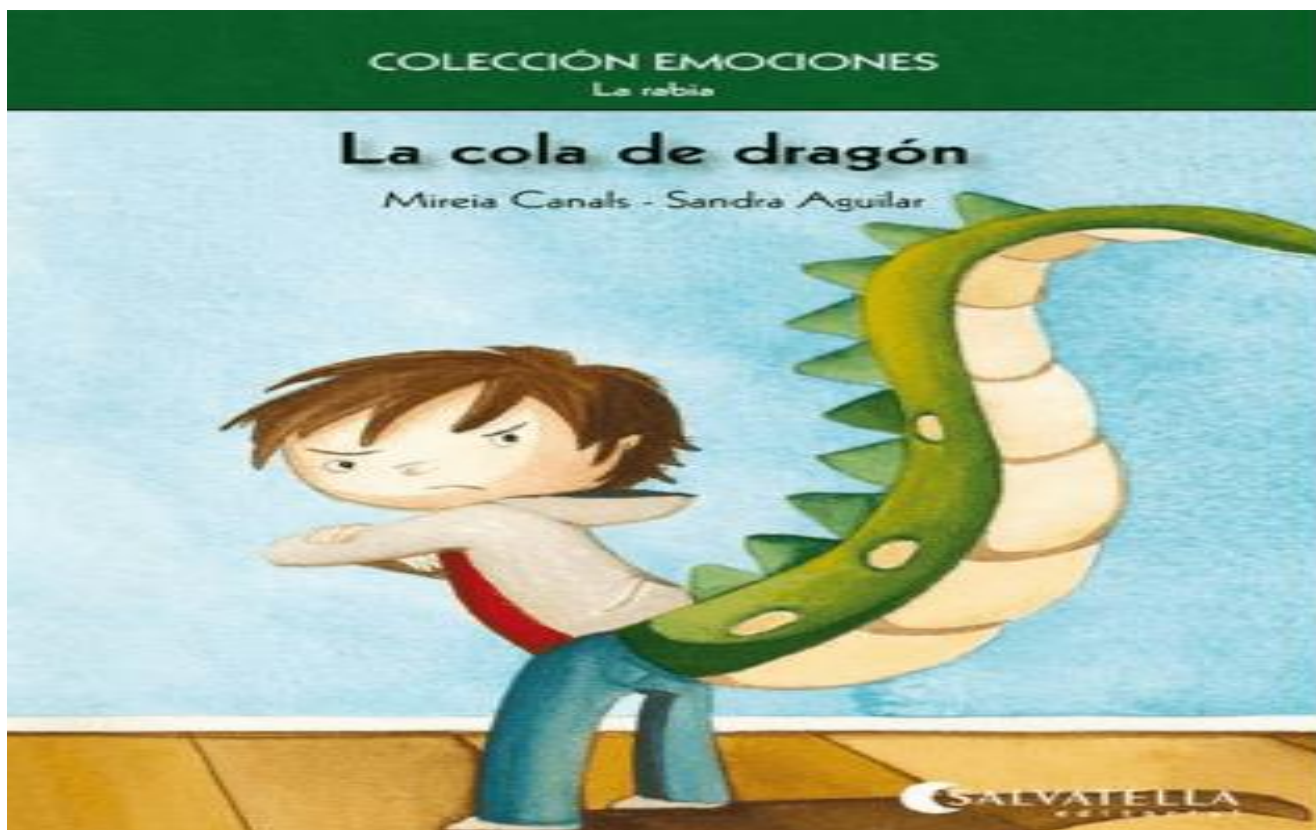


20 cuentos para trabajar 20 emociones



Hoy haremos un post resumen de entre los cuentos que hemos recomendado durante más de tres años que llevamos hablando de Educación Emocional a través de los cuentos. Los cuentos que encontraréis son todos en primer lugar maravillosos, por su historia, por su ilustración, por su mensaje y sin duda os proporcionaran un momento mágico y además os pueden servir de inicio para reflexionar, hablar y discutir sobre determinadas emociones.

Este material forma parte del curso [Educación Emocional a través de los cuentos](#)

Frustración: [Sofía la vaca que amaba la música](#)

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.

Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, **se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.**

A Sofía le encanta la música un día decide irse de su pueblo a la gran ciudad para poder vivir de la música. Su viaje será complicado y no le saldrá como esperaba aunque después de resistir y no desanimarse encontrará su lugar. Un cuento maravilloso para trabajar el concepto de frustración y de resistencia.



Rabia: La cola del Dragón, Mireia Canals

El enfado es una emoción básica que sentimos todos. Sin embargo, cuando se pierde el control, el enfado se vuelve destructivo. ¿Cómo ayudar a los más pequeños a gestionar esta emoción?

La manera natural de expresar el enfado y la rabia consiste en responder de forma agresiva. Es la respuesta intuitiva ante la percepción de amenazas físicas o verbales. Sin embargo, **responder agresivamente a cada situación de amenaza no es sano ni seguro**. Por lo tanto, es importante enseñar a los niños, desde pequeños, formas saludables de controlar su ira.

A Javier, el pequeño protagonista, le crece una cola de dragón cuando siente rabia. Todos tenemos un mal día, que en el caso de Javier empieza con el no de su madre de comprarle más gomas, el juego de moda del momento. Y empieza a sentir la fastidiosa rabia, que hace que le salga una larga y verde cola de dragón. Y es cuando explotas y empiezas a dar golpes con los pies y las manos. Es tanta la rabia de Javier, que cuando abre los ojos se da cuenta que se encuentra en una habitación oscura y fría en donde advierte de todos los juguetes que ha roto cuando apareció su enorme cola de dragón.

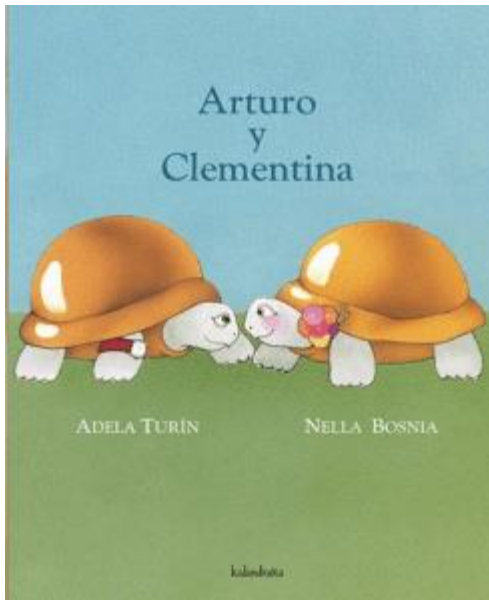


Empatía: Arturo y Clementina, Adela Turín

La empatía es la capacidad de situarse en la emoción que experimenta la otra persona, sentir lo que ella siente.

La empatía no significa pensar igual o estar de acuerdo con el otro. Lo que significa es que comprendemos su estado emocional y somos capaces de ponernos en su lugar. **Es comprensión, no justificación.**

De la mítica colección “A favor de las niñas”, una historia fabulada que reivindica el rol femenino en la sociedad, combate los estereotipos sexistas y denuncia la discriminación. Porque aún se necesitan obras sobre coeducación e igualdad.



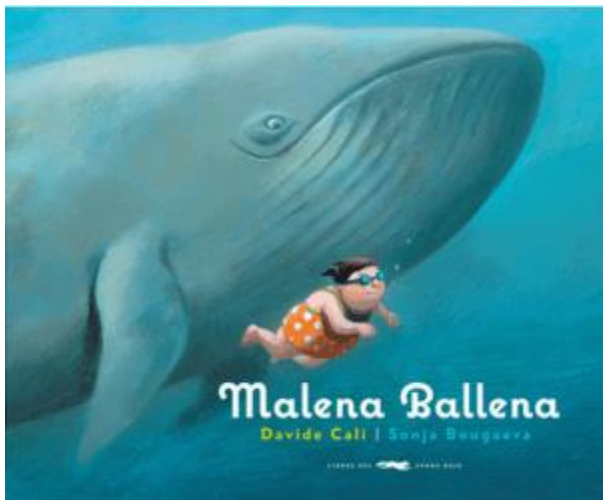
Autoestima: Malena Ballena, Davide Calli

La autoestima **juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje de los niños** (no sólo académico sino vital) .

Los niños se enfrentan (más que nosotros, los adultos) a pruebas, retos y desafíos... dicho de otra manera, su “zona de confort” es muy reducida y casi todo lo que les pasa les empuja a salir ” a lo desconocido”, en los primeros años tienen que aprender a : andar, saltar, hablar, ir en bicicleta, leer, contar , dibujar y un larguísimo etcétera... sin una autoestima saludable el proceso de aprendizaje vital será más complicado.

En la piscina, las niñas se reían de Malena. Y es que Malena pesaba mucho, demasiado. Tanto que la llamaban ballena. Pero un día, el monitor de natación le enseñó un truco y su vida comenzó a cambiar...

Un personaje entrañable que vive la realidad de muchos niños y niñas; un tema delicado tratado con sentido del humor, desde el respeto y el fomento de la autoestima.



Cooperar: A qué sabe la luna, Michael Grebneic

En un mundo tan complejo como en el que vivimos sin ninguna duda la habilidad para saber cooperar y trabajar en equipo es clave. Por ello me parece de vital importancia reflexionar conjuntamente con los niños sobre la importancia de trabajar en equipo para conseguir nuestros objetivos.

Un libro tan redondo y sabroso como la luna llena. **Los animales de la selva nos mostrarán que las cosas compartidas siempre saben mucho mejor.**



Tolerancia: El Cazo de Lorenzo, Isabelle Carrier

Para hablar del **respeto a la diversidad** y una excelente manera de hacerlo es a través de la lectura de cuentos y a la **reflexión posterior.**

Con palabras simples y unas ilustraciones tiernas y divertidas, la autora recrea el día a día de un niño diferente: sus dificultades, sus cualidades, los obstáculos que tiene que afrontar...

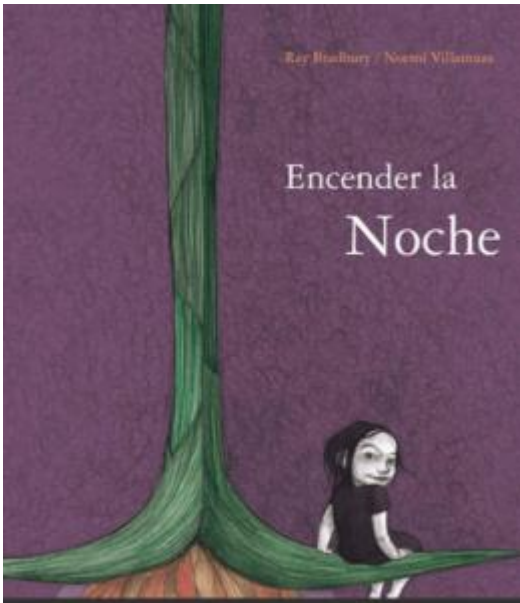


Miedo: Encender la noche , Ray Bradbury

No hay duda que los miedos son evolutivos y normales a cierta edad, cambiando el objeto temido a medida que el niño crece y va madurando. La tendencia natural será a que éstos vayan desapareciendo progresivamente.

El miedo cuestión de madurez.

Maravillosa fábula en la que vivimos el descubrimiento de un niño, que tiene miedo a la oscuridad, de todas las cosas y seres especiales que viven en la Noche.



Gratitud: Diario de Gratitud , Cristina Nuñez, Rafael R. Valcárcel

La gratitud es una de muchas emociones positivas. Se trata de centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y dar gracias por lo que tenemos.

La gratitud es detenerse para tomar conciencia y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, por ejemplo, tener un lugar donde vivir, comida, agua potable, amigos, familia e, incluso, acceso a la computadora. Es tomarse un momento para reflexionar lo afortunados que somos cuando algo bueno ocurre, ya sea importante o intrascendente.

El **Diario** te propone, en primer lugar, que expreses tus emociones y sentimientos. A continuación, mediante ejemplos cotidianos, te invita a indagar en pequeños elementos de la vida que nos pueden llevar al agradecimiento. El **Diario de la gratitud** es un libro-cuaderno en el que puedes escribir lo que sientes cada día y, también, qué motivos has encontrado para estar agradecido. Contiene, además, una animación gráfica y ochenta y cinco frases motivadoras

Tristeza: Despedida de tristeza, Jorge Gonzalvo

La tristeza es una emoción básica y que todos sentimos en algún momento. Este cuento que os presentamos es para contar que a tristeza nos visita de vez en cuando pero siempre acaba por dejarnos 😊

“Normalmente cuando la Tristeza decide dejar la ciudad, lo hace sin equipaje ni revistas para entretenerse por el camino”. En su segundo proyecto conjunto, Jorge Gonzalvo y Cecilia Varela narran con sencillez y dulzura el adiós a la Tristeza cuando ésta decide irse a otra parte.

Decepción: Hombre Luna , Toni Ungerer

“El pesar que te invade al saber que lo que tú creías no es verdad y también cuando se desmoronan las esperanzas que habías puesto en algo o en alguien” La decepción procede de la suma de 2 emociones básicas: **la sorpresa y la tristeza**.
Emocionario.

Todas las noches Hombre Luna contempla a los seres humanos desde su sitio espacial y alberga en su interior el deseo de reunirse con ellos. Un día, agarrado de la cola de un cometa, emprende su ansiado viaje a nuestro planeta. Sin embargo, su curiosidad pronto se transforma en padecimiento porque los humanos no lo verán como un amigo.



Asombro: ¡Nos divertimos con la ciencia! Àngels Navarro

Al niño todo le produce curiosidad: los cambios de clima, las enfermedades, las acciones de los demás, etc. Son pequeños observadores con ansias de conocimiento y **somos los adultos los encargados de lograr que este interés no se pierda, sino por el contrario, que sea cada vez mayor.**

Un libro de experimentos sencillos, divertidos e inofensivos que los más pequeños podrán hacer en casa, con materiales a su alcance. Cada doble página ilustra un experimento paso a paso y al final del libro se incluyen unas fichas de explicación científica de los experimentos con fotografías de las manualidades. ¡Para despertar la curiosidad científica de los más pequeños!

Felicidad: Pequeño catálogo de instantes felices, Roger Olmos

La educación de la felicidad o la pedagogía de la felicidad es un reto alcanzable, que debería guiar cualquier iniciativa durante nuestra vida. Por tanto, es recomendable educar para la felicidad en la infancia y en la adolescencia, etapas clave en el desarrollo de la personalidad. **Deberíamos pues, entender que es esencial educar para el equilibrio de las emociones, como aspecto imprescindible en el día a día de niños y de adultos.**

Érase una vez un instante diminuto, pequeño y precioso escondido en un libro de cuentos. Érase una vez una mirada fugaz, intensa como una mañana en el desierto. Érase una vez una brisa de verano, un rayo de sol reflejado en un espejo, un nombre

en un teléfono...Érase una vez un instante minúsculo como una galaxia.Tararea una canción, dobla una esquina, en algún lugar espera un instante de felicidad perfecto.Ten cuidado, que no se te escape, es caprichoso y delicado como las alas de una mariposa.

Envidia: Gato Rojo, Gato azul, Jenni Desmond

La envidia es aquel sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer lo mismo que tiene el otro, ya sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas. Se define a veces como tristeza o pesar del bien ajeno y, para la persona envidiosa, puede llegar a ser un verdadero problema.

Gato Rojo y Gato Azul vivían en la misma casa. Gato Azul, en el piso de arriba. Gato Rojo, en el de abajo. Cada vez que se cruzaban... Nada bueno sucedía. Nada de nada. Pero los dos tenían un deseo que mantenían en secreto. Gato Rojo deseaba ser tan inteligente como Gato Azul y... Gato Azul quería ser tan rápido y ágil como Gato Rojo.

Compasión: La ovejita que vino a cenar, Joselle Dreidemy

La compasión “es la pena que nos provoca la desgracia de los demás. Significa literalmente **“sufrir juntos”** y supone la percepción y comprensión del sufrimiento del otro, y el **deseo de aliviar o incluso eliminar por completo tal sufrimiento.”** *Emocionario.*

Nos muestra la importancia de controlarnos y aprender a pensar antes de actuar, porque muchas veces de no hacer caso de nuestro primer instinto depende la verdadera amistad

