**LOS ATREVIDOS**

Elsa Punset

Cuatro historias para gestionar emociones

Editorial Beascoa

**Resumen historias:** La autora narra cuatro historias protagonizadas por dos hermanos y su perro mientras duermen ; a través de una Gaviota que organiza: Las Olimpiadas de las Emociones (OéOé).

**1ª.-L os atrevidos dan el Gran salto.**

Frases que recordar.:

“No existe un desafío más grande que mejorarse a uno MISMO.”

¡Debemos aprender a ser dueños y no esclavos de nuestras emociones!

“Es mejor un buen susto y aprender de una vez por todas a enfrentarse al miedo que andar arrastrándose una vida entera”

Es conveniente ante el miedo:” Respirar profundamente para relajarse.”

**Taller de emociones.: El Miedo**

**El miedo se deja sentir en cuerpo y mente.**

Chequeo del miedo:Pálidos/as, manos frías, el corazón late fuerte, nudo en el estómago.

El miedo genera “ estrés”, si es excesivo se convierte en ansiedad.

**Hazlo Tú mismo (actividad):**

**Plan antimiedo:** Es importante para cuando tengamos miedo . Cada uno acuerde sus trucos. Ejemplo . Pensar en algo que nos relaje, respirar profundamente....

**2ª.-L os atrevidos En Busca del tesoro.**

Frases que recordar.:

Cada niño/a, cada persona tiene algo muy Especial, importantísimo que hacer: “Quererse a uno MiSMO”.

“Cuando las cosas vienen mal : más optimista tienes que ser”.

“Importantísimo el trabajo en Equipo”.

**Taller de emociones.: La Autoestima**

**Los primeros años de vida son fundamentales para sentar las bases de una autoestima sana.**

Es importante tener una buena autoestima.

La actitud de los padres y madres es importantísima en la autoestima de los niños**.**

**Hazlo Tú mismo (actividad): La caja del tesoro.** Cada niño confeccionará su propia caja del tesoro. Y recuerde que : El tesoro y el recurso más importante ¡Los lleva dentro!

**3ª.-L os atrevidos y La aventura en el faro .**

Frases que recordar:

Es importante” entrenarse a ser buenos amigos”.

¡Uno para todos y todos para uno!

**Taller de emociones.: Las Habilidades sociales.**

La fortaleza de los humanos depende de la capacidad para adaptarnos y colaborar.

**Necesitamos aprender y practicar habilidades sociales concretas**.

**Hazlo Tú mismo (actividad): El juego de hacer regalos.** Cada niño practicará su capacidad para ponerse en la piel de los otros (empatía) y disfrutará del placer de hacer algo por los demás.

**4ª.-L os atrevidos y El misterio del dinosaurio.**

Frases que recordar: Hacer algo que te guste mucho que te ayude a olvidar que estas enfadado/a.

**Taller de emociones: La Ira y los enfados.**

La ira es una emoción muy común. Es necesario aprender a gestionar esta emoción.

A veces puede ser una emoción útil y positiva.

**Hazlo Tú mismo (actividad): ¡**Haced un **sándwich de la paz** con vuestras estrategias favorita!

**RECOMENDADO PARA ALUMNADO DE:** Segundo ciclo de Educación Primaria y alumnado de NEAE y NEE cuyo nivel cognitivo se corresponda con este ciclo.