

# El reino de las emociones

Como ya vimos en publicaciones anteriores, la lectura infantil es un hábito muy importante que se adquiere durante la infancia, gracias a su fomento tanto en el entorno familiar como en la escuela infantil.

Gracias a la lectura podemos trabajar infinidad de ideas, valores, conceptos, etc. para hacer de nuestros pequeños personas fuertes y con creencias propias. En este artículo conoceremos algunos títulos para trabajar la inteligencia emocional, así como recursos para ponerlos en práctica con nuestros niños.

Es fundamental que desde pequeños enseñemos a los niños a reconocer, identificar y expresar las emociones, para que no se sientan frustrados al no saber qué están sintiendo o cómo deben actuar ante alguna de ellas.

Las emociones básicas o primarias que están presentes desde el nacimiento son: alegría, miedo, ira y tristeza. A partir de ellas surgen todas las demás, así como sus diferentes intensidades.

Sabiendo esto, vamos a conocer algunos libros infantiles para trabajarlas de forma sencilla y divertida.

Sin duda, una muestra más de la gran importancia que tiene la lectura desde los primeros meses para el desarrollo integral de los niños, tanto a nivel físico como emocional y social.

Sandra Alonso Villar  
@miscuentosinfantiles



## No temo la oscuridad (Ed. Timunmas)

El miedo es una de las emociones que más presentes están en la infancia, especialmente haciendo mención a los monstruos o a la oscuridad. En este libro, los pequeños aprenderán a reconocerla y los adultos encontraremos el recurso perfecto para que el miedo a la noche (y, por consiguiente, el miedo a la aparición de monstruos) desaparezca gracias al muñeco Oscurito, quien acompaña a Juan, el protagonista de la historia, durante esas noches en las que el pequeño no sabe qué hay en su cuarto cuando se apaga la luz o de dónde proceden algunos ruidos.

## El monstruo de colores (Ed. Flamboyant)

Es el libro infantil de las emociones por excelencia. Su autora, la conocidísima Anna Llenas, nos aporta un recurso estupendo para trabajar las emociones a partir de los colores, permitiendo que los más pequeños las identifiquen y puedan trabajar sobre ellas. En este álbum ilustrado, el monstruo de colores y su inseparable amiga nos explican que cada emoción está representada por un color, lo que nos permite organizarlas para reconocer cuál sentimos en cada momento, evitando frustraciones o rabietas por confusión de las mismas.



## Lágrimas bajo la cama (Autoedición de Ana Meilán)

Un libro que lleva muy poquito tiempo en el mercado, maravilloso para que los pequeños comprendan la importancia de las emociones y, muy especialmente, la importancia de las lágrimas a la hora de expresarlas y reconocerlas. Simón, un niño al que siempre le dicen que es un llorón, decide guardar todas las lágrimas del mundo en tarritos bajo su cama... Sin duda, un mundo sin lágrimas y, sobre todo, sin emociones, es un mundo muy extraño. Bajo mi punto de vista todo un imprescindible para comprender la importancia de nuestros sentimientos.



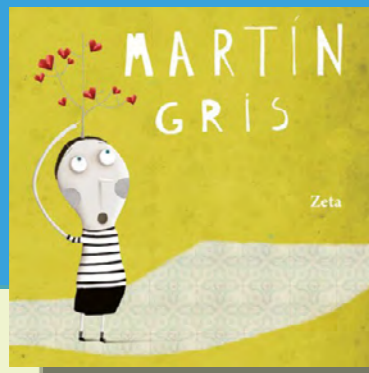
## El emocionómetro del Inspector Drilo (Ed. NubeOcho)

Recién salido del horno, es un libro con el que los niños podrán poner nombre y cara a cada una de las emociones gracias a los protagonistas (llamados Emis) que Susanna Isern, la autora, ha creado. Además, podrán identificarlas en sí mismos, medirlas y regularlas en función del momento y de la situación en que las sientan. Con el emocionómetro se trabajan un total de diez emociones y su intensidad se clasifica en poco, medio o mucho, dependiendo de la importancia de la situación.

## Respira (Ed. Fragmenta)

Un recurso estupendo para que los niños, desde pequeños, aprendan a relajarse y a ser conscientes de sus emociones. En este libro encontramos juegos con los que podremos favorecer la relajación y la respiración, evitando rabietas, ataques de odio, miedo, envidia, ansiedad... En la historia, una madre y su pequeño son quienes llevan a cabo estas divertidas y útiles actividades, pero al finalizar el libro encontramos un anexo con todas las sesiones de relajación totalmente explicadas y listas para ponerlas en práctica.





### Martín Gris (Ed. Fun Readers).

Se trata de un álbum ilustrado que lleva muy poquitos meses en el mercado pero, sin duda, ya se ha ganado un puesto muy especial tanto por la bonita forma en la que trabaja emociones como la autoestima, la alegría, la satisfacción o el orgullo, como por la preciosa reflexión que nos aporta sobre las madres. Nos habla de esta figura tan importante a partir del positivismo, el cariño, el amor... Y es que, si no nos queremos nosotros, ¿quién lo va a hacer? Un libro estupendo para que los más pequeños aprecien sus cualidades y le quiten importancia a sus defectos, especialmente a aquellos que no son reales pero que, en ocasiones, aparentan serlo.



### Colección Sentimientos (Ed. SM).

Esta colección está compuesta por un total de 18 libros que explican las diferentes emociones de una forma muy sencilla. Las ilustraciones son muy identificativas y los ejemplos que aporta hacen que los más pequeñitos se vean reflejados en las diferentes situaciones, lo que favorece en gran medida tanto el reconocimiento como la expresión de las distintas emociones. Por otra parte, introduce a los niños en las emociones secundarias, como los celos, el amor, el afecto familiar, la autoestima, la soledad...



**Revisión  
auditiva gratuita**  
para tus pequeños.  
Solicita hora en el  
**902 39 39 40**

## “ En invierno, protege sus oídos ”

Con la llegada del invierno, sacamos del armario chaquetas, bufandas y mantas para evitar así las temidas gripes o catarros de nuestros pequeños. Pero a menudo, entre tanto abrigo, olvidamos proteger la audición de nuestros hijos. Y es que el viento, el frío y la humedad afectan a sus oídos, llegando incluso a provocar otitis en invierno que, en algunos casos, puede derivar en pérdida auditiva.

Las otitis provocadas por resfriados en niños son muy comunes porque sus trompas de eustaquio se bloquean por la acumulación de mucosidad y pueden propiciar infecciones por bacterias. Es por ello que debemos tomar precauciones con nuestros pequeños, que son especialmente sensibles a las agresiones externas. Así que este invierno, protege también los oídos de tus pequeños con estos consejos:

- Del mismo modo que apostamos por bufandas que recubran su cuello y boca ante los elementos externos, nuestros hijos deben usar protección de lana en las orejas para que aislen sus oídos del frío y eviten la penetración de microbios.
- A través de la alimentación debemos dotarles de vitaminas que compensen la pérdida de defensas de esta época. Por ello,

desde **GAES JUNIOR** te recomendamos que apuestes por ingredientes ricos en vitamina B-12, como la leche, los huevos, la carne roja o el aloe vera.

- Al limpiar sus oídos, apuesta por difusores de agua marina y no el uso de bastoncillos, que pueden dañar sus oídos.
- Revisa la audición de tu pequeño en nuestros centros **GAES JUNIOR**, donde profesionales audioprotesistas infantiles realizarán las pruebas.
- Evita hacer excursiones a montañas muy altas.
- Si notas que tu hijo tiene el oído inflamado, al llegar a casa puedes aplicarle una bolsa de agua caliente de forma externa para remitir la inflamación.
- Si tu pequeño aún utiliza chupete, retíraselo cuanto antes, puesto que al succionar genera presión en sus oídos.
- Evita exponerle al humo del tabaco.

En **GAES JUNIOR**, especialistas en audiolgía infantil, apostamos por la salud y calidad de vida de tu hijo. Por ello, te recomendamos llevar a la práctica estos consejos y evitar así problemas auditivos que pueden aislarle y dificultarle el habla y la expresión. Visítanos y te asesoraremos.

### Cuidamos de su crecimiento