

Dragones en el país de los libros: Reseña: LAS EMOCIONES



Título: Las Emociones

Autora: Cécile Langonnet

Ilustradora: Soufie Régani

Editorial: Picarona

Publicación: Enero de 2018

Nº de páginas: 40

SINOPSIS

A lo largo de la vida, las emociones juegan un papel fundamental en nuestro equilibrio personal y en la regulación del comportamiento. Nos informan sobre nuestro estado y sobre lo que necesitamos para estar bien. Condicionan nuestras relaciones con los demás. Las emociones nos exponen a todos a una experiencia compleja e invasiva, a menudo difícil de aprehender, incluso siendo ya adultos. Sin embargo, el niño necesita del apoyo de un adulto para comprenderlas y para aprender a reaccionar de manera apropiada. Enseñar al niño a reconocer sus emociones es invitarlo a escuchar su propio cuerpo para ayudarle a gestionar mejor sus recursos emocionales y relacionales.

Las emociones es una obra dirigida al niño y a su entorno adulto para invitarlo a hablar de sus emociones.

Para leer juntos y pasar un rato constructivo en el que el niño tendrá la ocasión de apropiarse de nociones importantes que le permitirán responder mejor a sus

necesidades.

RESEÑA

Conocer e identificar las emociones que sentimos no es algo tan fácil como puede parecer, y menos aún siendo niños. Por eso este tipo de libros, que tratan de acercarlas a los más peques y que tratan de explicárselas de un modo en que puedan ser conscientes de ellas, me gustan tanto y me parecen tan interesantes. A continuación os cuento con detalle todo lo que contiene este fabuloso álbum ilustrado.

El libro comienza con un preámbulo dedicado a los adultos que nos habla de lo que cuesta en general expresar los sentimientos y emociones y de lo difícil que puede resultar explicárselo a un niño.

A continuación hay un apartado dedicado a responder "**¿Qué es una emoción?**", lo que a mi parecer es algo muy acertado como introducción.

Y a lo largo de las páginas siguientes encontraremos cada una de las emociones que trabaja este libro: **Amor, ira, decepción, orgullo, vergüenza, impaciencia, celos, alegría, miedo, soledad, timidez y tristeza.**

Todas ellas emociones muy comunes que todos sentimos y que resulta fundamental que los niños conozcan para poder manejarlas.



cuenta si alguna vez la ha sentido, de manera que **fomentaremos su comprensión y su capacidad de expresar sus sentimientos.**



Por último, al final del libro contamos con un **anexo que nos ayudará a llegar al niño**, a escucharle y a conseguir, con ayuda del libro, que identifique todas estas emociones cuando las sienta.

En resumen, me parece un libro de lo más interesante, que no debería faltar en ninguna biblioteca infantil y al que se le puede sacar mucho partido.