

Emocionario. Di lo que sientes



Sinopsis

El [Emocionario](#) describe, con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para aprender a identificarlos y, así, poder decir lo que realmente sentimos.

Este Emocionario le ofrece una oportunidad integradora al ser humano, desde su más tierna infancia, porque le ayuda a conocer sus emociones y a dialogar sobre sus sentimientos. De este modo, podrá encauzarlos adecuadamente y, así, sentir su vida con todo su potencial, sin detrimento de ninguna de sus capacidades.

El Emocionario es un apoyo pedagógico elemental. Permite desarrollar la inteligencia emocional del niño, que será la clave de su autoaceptación y de un desarrollo psicoevolutivo sano. Para que seamos capaces de crear nuestra propia felicidad, es necesario que aprendamos a integrar en el desarrollo psicológico el conocimiento de las emociones.

El texto explica en qué consiste cada emoción con un lenguaje sencillo y con ejemplos cotidianos para que el niño pueda conectar lo expuesto con su propia vida. Además, en la segunda parte de cada entrada, se ofrecen una serie de herramientas para reconocer la emoción. Por último, el tratamiento de cada emoción termina haciendo un breve apunte sobre la siguiente. Así, se introduce esta al lector, al tiempo que se va trazando un mapa emocional fiel a las vivencias que cualquiera de nosotros puede experimentar en el día a día.

Todos los textos se acompañan de bellas **ilustraciones** de diferentes autores. Las [ilustraciones](#) tienen un carácter variado y la perspectiva desde la que se trata cada emoción es, en unas ocasiones, más conceptual y, en otras, más figurativa. Tanto unas como otras combinan la claridad en su expresión con una sutileza que las hace idóneas para plantear nuevas preguntas a partir de la interpretación que los artistas han hecho de las emociones en juego.

Puedes descargar [pdf con 'Algunas ideas para explorar las ilustraciones'](#).

'**Di lo que sientes**' es un itinerario diseñado para explorar la dimensión emocional del niño en particular y de cualquier persona en general. Actualmente, tiene cinco componentes:

- [Emocionario](#). Diccionario de emociones.
- [Diario de la gratitud](#). Se trata de una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar. 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. 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.
- [Guía de explotación lectora](#) (gratuita). Es un instrumento de apoyo para padres, profesores y educadores. En ella se ofrecen pautas de lectura para adaptar el contenido del Emocionario a personas de distintas edades y para emplearlo en diferentes contextos. Además, se proponen formas de combinar el uso del Emocionario con el Diario de la gratitud y las Fichas de actividades. [Abrir la guía](#).
- [Fichas de actividades](#) (gratuitas). Estas fichas de actividades sirven para profundizar en cada uno de los 42 estados emocionales que describe el libro Emocionario. A lo largo de las cinco páginas de cada ficha, se proponen, por un lado, actividades que ayudan a explorar los textos del Emocionario de una forma más enriquecedora y con mayor perspectiva; y, por otro lado, actividades creativas que invitan a expresar nuestras emociones o a imaginar qué emociones experimentan los demás. [Ver las fichas](#).
- [Taller de emociones](#): vídeo y material del taller gratuitos.

Los autores

Cristina Nuñez Pereira y **Rafael Romero Valcárcel**.

Ficha técnica

Año de edición: 2013

96 páginas

Encuadernación: Cartoné

ISBN: 9788494151309

Población destinataria: niños de 5 años en adelante.... hasta los 99 y más.

Ambito: EDUCACIÓN EMOCIONAL / DESARROLLO

Editorial: *Palabras Aladas*

Enlaces relacionados en Familia y Salud: en la sección VIVIMOS SANOS: [Salud Emocional](#)

- [Salud emocional](#)
 - [DECÁLOGO para una INFANCIA FELIZ](#)
-