

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
Parte I. INTERACTUAR CON LOS NIÑOS ESTANDO SIEMPRE AHÍ CUANDO NOS NECESITAN	
1. Apoyar el bienestar emocional de los niños..... Tener y transmitir sentimientos de valoración. Las alabanzas y los elogios.	17
2. Ayudar a los niños a entender por qué hacemos las cosas que hacemos	23
Auto-regular las emociones. La reacción al estrés. Relación entre pensamientos, sentimientos y conductas.	
3. Animar a los niños para que inventen soluciones imaginativas ¿Qué son las imágenes? En qué consiste el “trabajo imaginativo”. Directrices para realizar el “trabajo imaginativo”.	31
Parte II. HABILIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA	
4. Actividades para conocerse mejor..... Auto-retratos/¿Así es como me ves?/Soy yo/Todos somos diferentes/¿Tenemos algo en común tú y yo?/Mi vitrina/Cosas que me gustaría lograr/Cuéntame historias de mi vida.	41
5. Actividades para desarrollar la imaginación	49
¿Qué son las imágenes?/Piensa en un pastel de chocolate/Los gatos parlanchines/Si yo fuera un animal/Sentirme bien siendo yo mismo.	

- 6. Actividades para reconocer y entender nuestros sentimientos .** 55
 ¿Cuántos sentimientos?/Muéstrame cómo te sientes/Cómo me siento/Como si los sentimientos fueran colores/Pendiendo de un hilo/Caretas de emociones/Expresar lo contrario de lo que sentimos/El juego del paracaídas “olas en el mar”/¿Cómo expresar los sentimientos más profundos?/Imagínate.

Parte III. CÓMO SUPERAR LOS CAMBIOS

- 7. Actividades para entender y superar los cambios.....** 65
 Todo cambia/Juego de palabras/¿Qué es un cambio?/Habilidades para manejar el cambio/Un dibujo rápido/Grande y pequeño/Experimentos/Seguridad ante el cambio/Ayuda al mago y al gato Grimes a resolver el enigma/Imaginemos que nos sentimos seguros.
- 8. Actividades para prepararse ante un cambio** 73
 Implicate en el cambio/¡Prepárate para sumergirte!/Preparo mi maleta antes de emprender un viaje/Imagínate cambiando algo/Pequeños pasos para recorrer el camino/Explorar. Tranquilizar. Reconocer. Celebrar.
- 9. Vivir bien los cambios que se producen en la vida.....** 79
 Las seis “R”/“Chequead” a menudo y sed creativos/Hacer amigos/Dar a cada cosa su importancia/Establece respuestas modelo y busca ayuda.

Parte IV. CÓMO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

- 10. ¿Qué es el estrés?.....** 85
 Te presento al cerebro/¡Fuera estrés! Aunque, algo de estrés puede ser bueno/Mis sentimientos/Diferentes maneras de pensar/Sentirse tenso y sentirse relajado/El muñeco de nieve.
- 11. Ejercicios de relajación y para liberar tensión.....** 93
 Respiración relajada/Construir una estación de “reabastecimiento”/Humor/Pasar una sonrisa/El STOP de la risa tonta/El dibujo musical/Juguetear con los dedos/Cuando quiero calmarme/Relajación por zonas del cuerpo/Quédate tranquilo/Cuidarme todos los días.

Parte V. CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD

- 12. Pensar, sentir, actuar**..... 105
Mezclar todo/Pensamientos basura/Esto sucede porque.../
Atrapando mis sentimientos/Buenas y malas noticias/Una ciudad muy preocupada.
- 13. Qué podemos hacer con las preocupaciones**..... 109
Una preocupación compartida/La “Caja de las preocupaciones”/El árbol “Abrázame”/El “Equipo de las preocupaciones”/Un problema reducido a la mitad/El libro mágico de la sabiduría/Aprender a controlar las preocupaciones/Haz planes interesantes/Relajarse.

Parte VI. PARA SEGUIR ADELANTE

- 14. Establecer nuevos objetivos y celebrar los objetivos logrados**... 121
Nave espacial hacia las estrellas/Mi yo futuro/Mi cofre de los tesoros/Puedo cambiar mis sentimientos/Símbolos para mis éxitos.

BIBLIOGRAFÍA 125