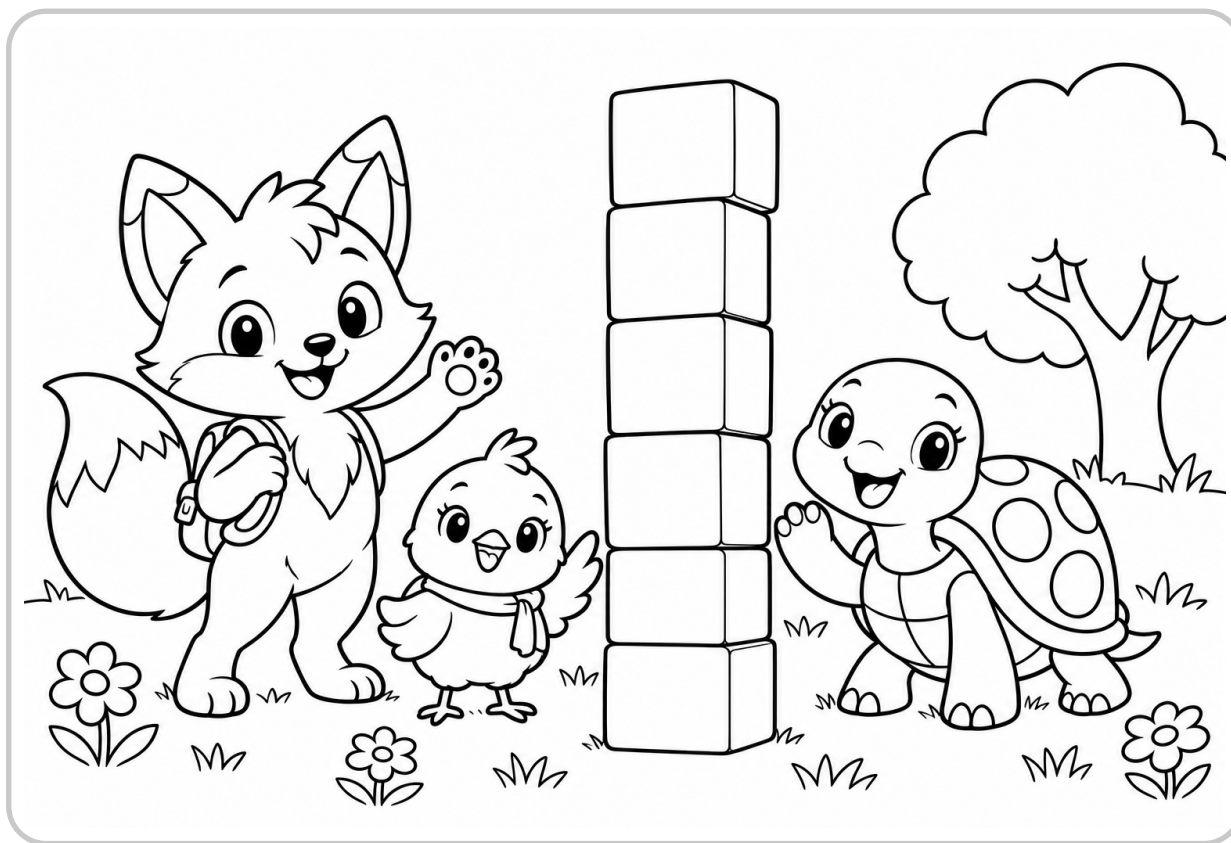


Fito se enfada

Cuento y cuaderno para colorear



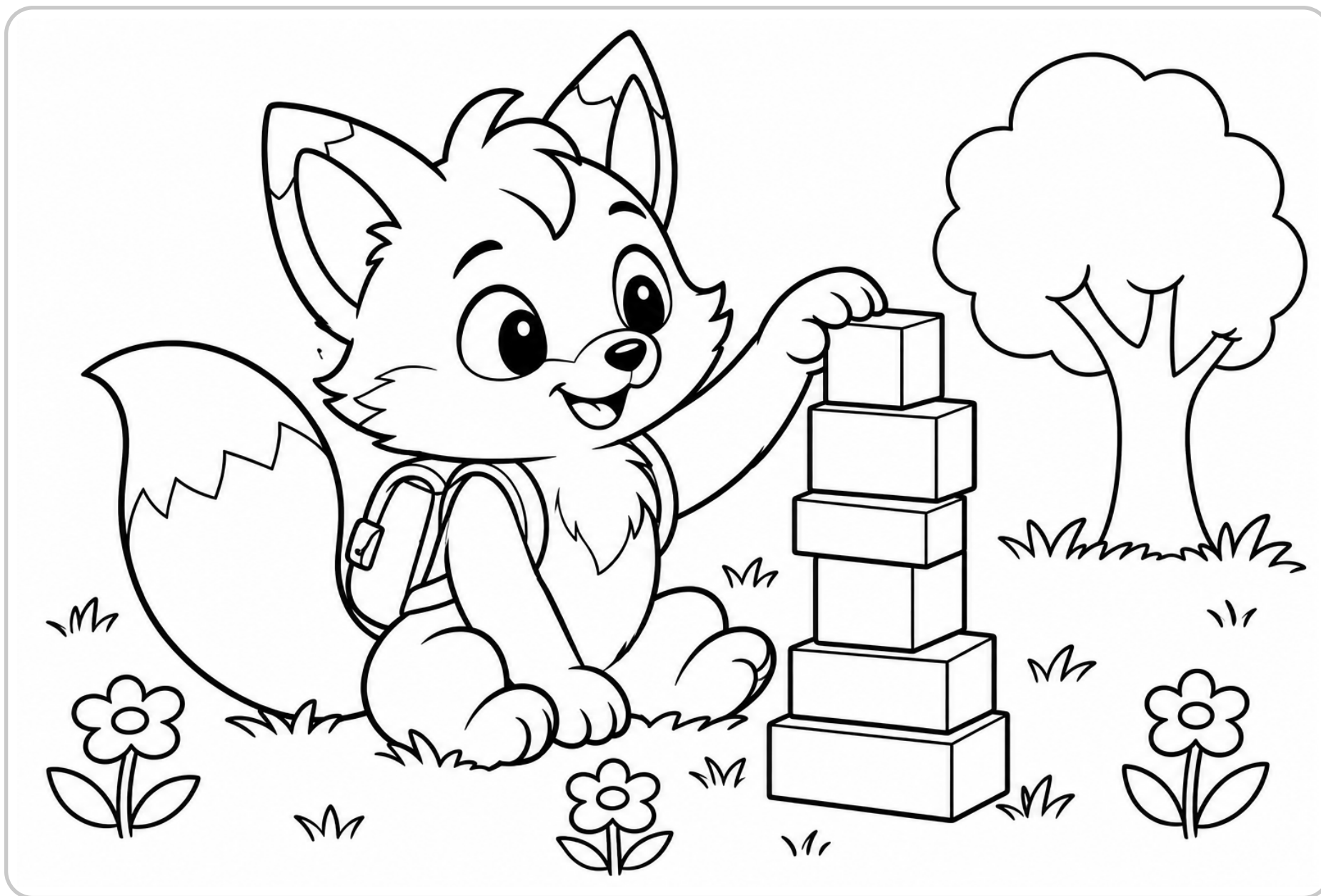
Este cuaderno es de: _____

El cuento

Fito está construyendo una torre muy alta con sus bloques. De repente, ¡plof! La torre se cae. A Fito le arde la cara y tiene ganas de gritar: ¡está muy enfadado!

Entonces llega su amiga Tula y le dice: «Enfadarse es normal. Vamos a respirar como un globo». Fito coge aire despacito y lo suelta poco a poco, tres veces. El enfado se hace pequeñito.

Fito cuenta lo que le pasa, y entre todos construyen una torre aún más bonita.



Fito construye una torre muy alta.



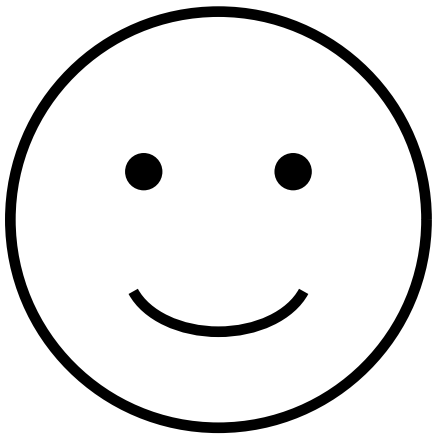
¡Oh, no! La torre se cae.



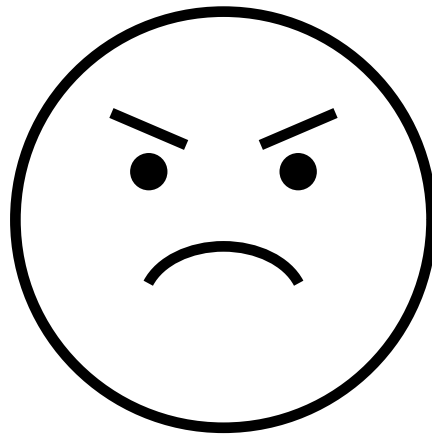
Fito está muy enfadado.

¿Cómo te sientes hoy?

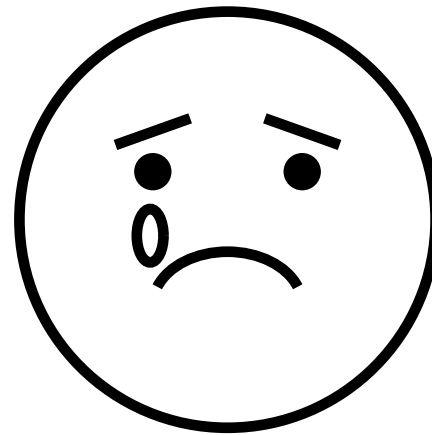
Colorea la cara que se parece a lo que sientes.



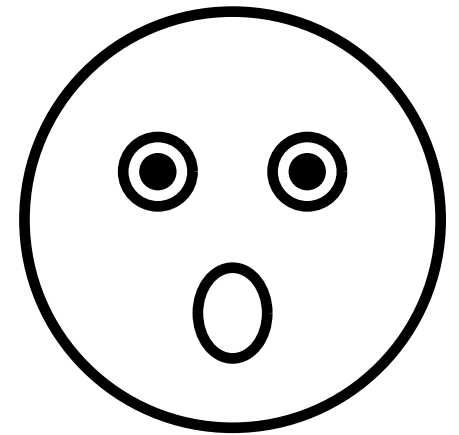
Contento



Enfadado



Triste



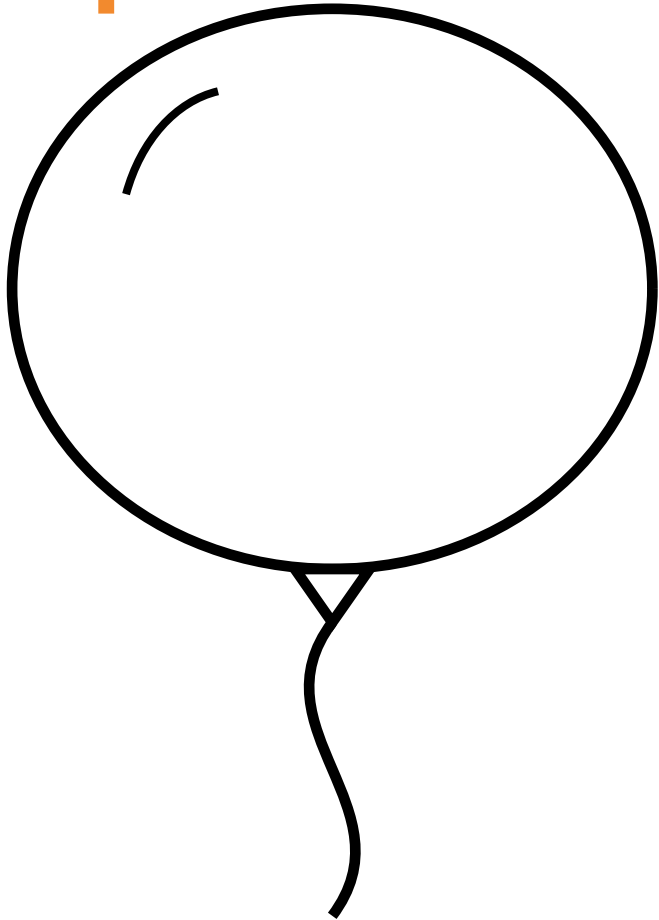
Asustado

Todas las emociones están bien. Lo importante es saber cómo nos sentimos.



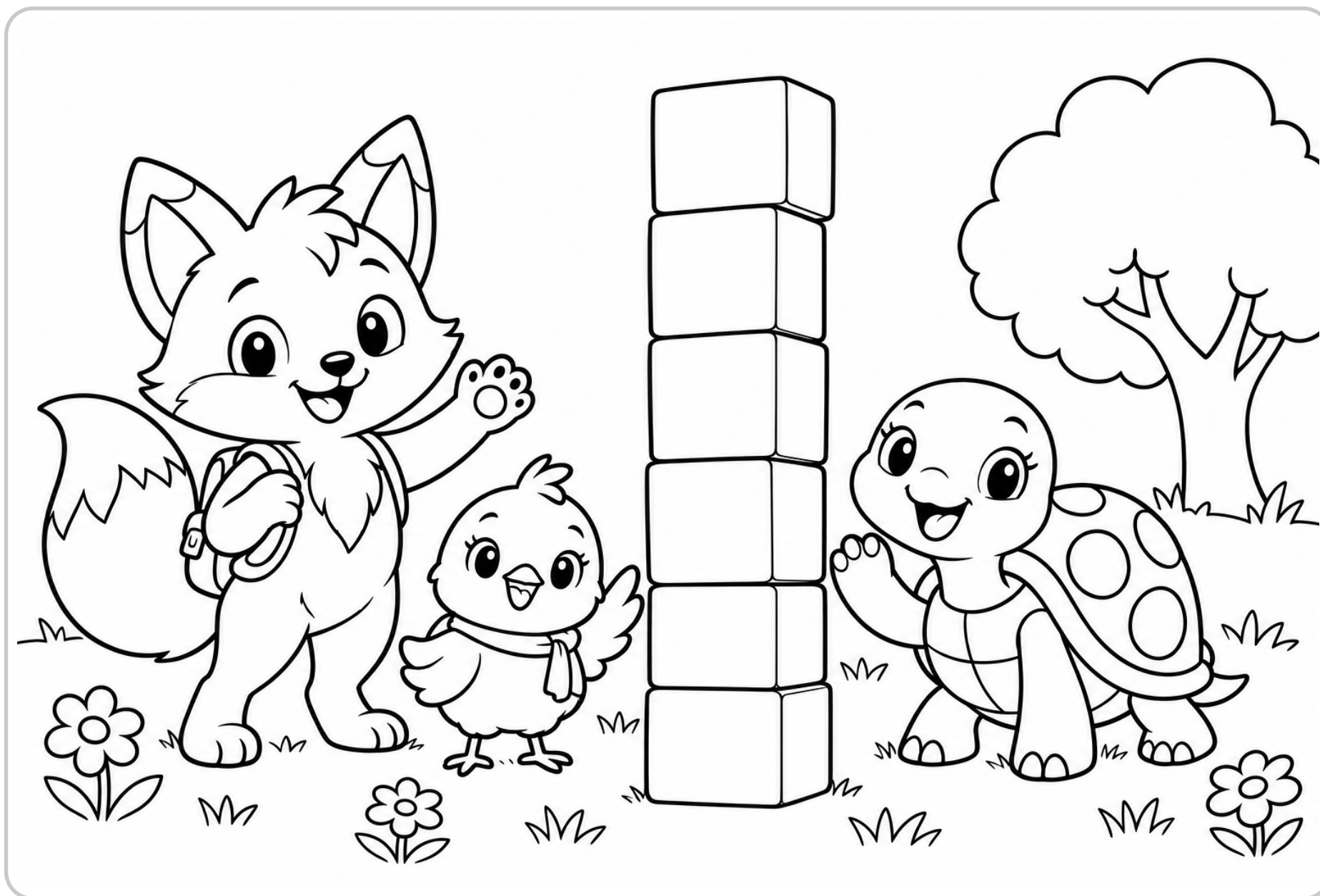
Fito y Tula respiran como un globo.

Respira como un globo



Colorea el globo

- 1** Coge aire por la nariz, despacito. Cuenta hasta tres.
- 2** Suelta el aire por la boca, poco a poco, como si el globo se vaciara.
- 3** Repite tres veces. ¡Y nota cómo se calma tu cuerpo!



Entre todos construyen una torre más bonita.

Para madres y padres

- Leed el cuento juntos y parad en cada escena: «¿cómo se siente Fito?».
- Poned nombre a la emoción: «estás enfadado». Enfadarse es normal; lo que enseñamos es qué hacer después.
- Practicad la respiración del globo cuando estéis tranquilos, para que sea fácil usarla en un enfado.
- Colorear mientras habláis ayuda a que el niño se exprese con menos presión.
- Ofreced el truco sin obligar: «¿respiramos como Fito?».