



Este libro pertenece a:



A Lili y sus bonitos grafitis.
A la escuela Joliot Curie.



★ Las emociones de Gastón ★

ME SIENTO CULPABLE



Este es Gastón,
un unicornio muy especial.

Unos días está **contento**,
pero otros no lo está,
porque se siente **triste**,
o está **enfadado**,
o tiene **miedo**...

**Estas son las emociones
que siente Gastón.**

¿Y tú? ¿Las has sentido alguna vez?





Gastón es especial
porque tiene algo mágico:

¡su pelo!

Su melena y su cola
lucen los colores del arcoíris,
pero cambian de color
dependiendo de la emoción
que sienta el pequeño unicornio.





feliz



celoso



rabioso



culpable



tímido



asustado



enfadado



triste

Hoy Gastón
**NO SE SIENTE
MUY BIEN.**



Todo es de color gris
en su corazón.
¿Qué le pasará?



¿Y tú? ¿Cómo te sientes hoy?

muy bien



bien



bastante bien



no muy bien



mal



muy mal



¿Por qué Gastón no se siente muy bien?

El otoño ha empezado hace unos días.
El viento sopla con fuerza y fuera hace frío.
Gastón prefiere quedarse en casa,
bien calentito.





Hoy Gastón se siente muy bien, pero a medida que avanza la mañana se va sintiendo peor...

Le apetece mucho dibujar, así que coge sus lápices de colores y empieza a pintar en el papel. Pero está tan concentrado en sus dibujos de animales marinos que no se da cuenta de que se le ha acabado el papel y está pintando en la pared.





¡Ay! ¡Lo van a regañar!

Gastón intenta esconder como puede el dibujo de la pared.





No está orgulloso de lo que ha hecho, se siente culpable y ni siquiera cocinar con mamá consigue alejar ese pensamiento.

—¿Va todo bien, Gastón? —le pregunta ella, al verlo preocupado.

Pero él no responde. Se siente tan mal que su pelo se pone de color naranja.





La culpabilidad

Gastón siente emociones desagradables.

Se siente triste por haber hecho algo que podría molestar a sus padres, pero al mismo tiempo no se atreve a contárselo porque tiene miedo de que lo regañen.

Se siente culpable, como si estuviera atrapado en una niebla de emociones.



Pero hay una manera muy fácil de salir de esa niebla y aclarar nuestras emociones.

¡Pasa la página y verás cómo hacerlo!

