

ASÍ SOY YO

Conócete mejor a ti mismo y a los demás

Escrito por Helena Haraštová

Ilustrado por Ana Kobern



Índice

¡Todos somos diferentes!	4
Olivia (impulsiva y valiente)	6
Diego (hipersensible y empático)	10
Fátima (revoltosa y activa)	14
Tina (tímida y reflexiva)	18
Elías (hablador y comunicativo)	22
Bruno (le gusta discutir y es conciliador)	26
Clara (terca y perseverante)	30
Manuela (soñadora y con capacidad de concentración)	34
Nico (mandón y líder)	38
Daniel (egoísta y cuidadoso)	42
Entonces, ¿cómo somos realmente?	46





El día antes de su cumpleaños, Olivia abrió la nevera y vio la tarta para su fiesta ¡Era imposible resistirse!

Cuando quiso darse cuenta de su error, ya era demasiado tarde.

Actuar impulsivamente significa no pensar en las consecuencias. Y como lo primero que se nos ocurre no siempre es una buena idea, es posible que nos acabemos arrepintiendo de nuestras acciones.

Pero no te preocupes, a veces, todos somos impulsivos. Pregúntale si no a un adulto cuándo fue la última vez que actuó de manera impulsiva. ¿Y tú? ¿Cuándo actuaste impulsivamente por última vez?



Lo opuesto a impulsivo es ser precavido. Antes de ir a recoger la pelota de su hermana de la carretera, Fede esperó precavidamente a que todos los coches hubieran pasado.

¿Qué es ser valiente?

Sin embargo, es importante saber que una decisión rápida no siempre es impulsiva. Cuando las personas valientes reaccionan de forma rápida, pero precavida, suelen tomar decisiones inteligentes.



Se necesita mucho valor para rescatar a alguien.

Los bomberos y los policías están entrenados para mantener la calma en situaciones de peligro. Es algo que también se puede aplicar a nuestras vidas. Así, cada vez que venzas tus miedos, te volverás un poco más valiente.

Sin embargo, la valentía no se reduce a grandes heroicidades. ¡También actúas valientemente cuando bajas al sótano a buscar la mermelada casera de la abuela! Siempre que te enfrentas a tus miedos, estás mostrando que eres valiente.



Cuando a Alicia le tocó presentar su proyecto en clase, estaba nerviosa. Sin embargo, se armó de valor y logró ponerse a hablar delante de sus compañeros. Para su sorpresa, a todos les interesó mucho lo que dijo.



Con un poco de valentía y un amigo fiel a tu lado, puedes explorar la oscuridad en busca de un juguete perdido incluso en plena noche.

Esta es Fátima.



A veces,
Fátima es
REVOLTOSA.



A veces,
Fátima es
ÁCTIVA.



Hoy, Jorge se está pasando de la raya. ¿Por qué está tan revoltoso?



¡Max y Laura están descontroladísimos!
Van a acabar rompiendo algo.



Los niños siempre se divierten en el parque. Están llenos de energía.



También el abuelo rebosa energía.
Le encanta hacerles pasteles
a sus nietos.

¿Qué es ser revoltoso?

Fátima tiene tanta energía que para ella estar sentada tranquilamente a la mesa es un acto de aburrimiento mortal. A Fátima le encanta correr, saltar, jugar y, sobre todo, hacer mucho ruido. Cuando hace ruido mientras juega en el parque, no molesta a nadie. Por lo general, no pasa nada por hacer ruido en la calle.



Fátima causó tal alboroto durante la revisión médica que su padre no sabía qué hacer.

Sin embargo, a veces Fátima libera su energía en el lugar o momento equivocados. Si no reprime sus impulsos, se vuelve incontrolable: no le hace caso a nadie, ignora las normas y no se da cuenta de que su comportamiento resulta molesto.



¡Es muy divertido descargar toda tu energía en el parque!

Es fácil dejarse llevar, sobre todo, cuando te lo estás pasando en grande. El problema es que lo que a nosotros nos parece divertido, a otros los puede molestar.

¿CÓMO SABER QUE ESTÁS SIENDO REVOLTOSO?

- Corres, saltas, gritas o hasta te peleas sin control.
- La gente intenta detenerte sin éxito.
- Tu comportamiento es peligroso: podrías romper algo o hacerle daño a alguien.

¿Qué es ser activo?

A las personas con mucha energía les resulta muy difícil quedarse quietos sin hacer nada. El truco está en canalizarla hacia algo divertido que no moleste a nadie. ¿En qué podrías

Algunos adultos liberan el exceso de energía haciendo ejercicio.



emplear tu energía? Haz una tarta o un puzle, sal a hacer senderismo en la naturaleza o juega con tus juegos de construcción... ¡Cualquier cosa que te parezca divertida! Si sientes que estás a punto de perder el control, haz una pausa y mira a tu alrededor: ¿cómo perciben los demás tu comportamiento? ¿Los estás

molestando? ¿Podrías hacerle daño a alguien? Si la respuesta es afirmativa, prueba a sentarte y respirar hondo. Piensa que tener muchísima energía puede ser positivo. Podrías ponerte a recoger tus juguetes o hacer dibujos para decorar tu clase en cole. ¿O qué te parece pintar una rayuela en el parque para que otros niños puedan jugar?



Hay gente que va de excursión al campo para descargar su energía.



Tina quería participar en el desfile, pero le daba vergüenza disfrazarse. Al final, ella y su madre fueron sin disfraz y lo pasaron de maravilla.

¿CÓMO SUPERAR LA TIMIDEZ?

- Si una situación te estresa, ensáyala antes en casa.
- No dudes en pedir ayuda a tus padres, a un profesor o a un amigo.
- La experiencia es tu aliado: si te enfrentas a muchas situaciones estresantes, acabarás superando la timidez.
- Si quieres ir a una excursión, una fiesta escolar o una clase de baile, imagínate a ti mismo yendo y pasándolo en grande.
- Si, al final, decides no participar en un evento, no te sientas culpable y disfruta tranquilamente de la paz y la soledad.

¿Qué es ser reflexivo?

A veces, la timidez de Tina no supone un problema. Le da la posibilidad de reflexionar sobre sus intereses y se le ocurren ideas fantásticas. Muchas personas se sienten cómodas siendo tranquilas y reservadas. Al pasar tiempo a solas con sus pensamientos, encuentran la paz.

Con el tiempo, sin embargo, las personas tímidas pueden aprender a manejar situaciones difíciles sin sentirse incómodas. A medida que crecen, se vuelven más seguras en sí mismas y saben cuándo les apetece estar con amigos y cuándo prefieren quedarse tranquilamente a solas.



A la tímida Tina siempre le ha encantado el arte, incluso de niña. Ahora, de adulta, es curadora de una galería. Así, puede disfrutar del arte en soledad, pero también hablar sin miedo con los visitantes de las exposiciones, que suelen ser unos entusiastas.

Este es Nico.



A veces,
Nico es
MANDÓN.



José actúa como si fuera el jefe: quiere quedarse el banco para él solo.



«Laura, quiero dibujarlo a mi manera.
¡No me digas más qué colores usar!»



Cristina tiene tanto talento que a sus amigos les encanta cantar con ella.



Antonio trabaja en un taller. Como es el que más experiencia tiene, transmite sus conocimientos a los demás.



Nico no quería escuchar las opiniones de los demás y sus amigos se pusieron a jugar sin él.

¿Qué es ser mandón?

Quando está con otros niños, a Nico se le ocurren juegos muy divertidos y, por eso, suele llevar la voz cantante. Sin embargo, puede acabar resultando un poco agobiante.



Aunque los niños pequeños intentan imponerse a sus padres, con el tiempo aprenden que solo consiguen lo que quieren siendo amables.

A veces,
Nico es un
LÍDER.



Entonces,
¿cómo somos
realmente?

Todos somos diferentes, con una mezcla propia de cualidades buenas y malas, estados de ánimo cambiantes y días en que nos levantamos con el pie izquierdo. Nuestras acciones se ven influidas por cómo nos sentimos, lo que hemos vivido y nuestras tendencias naturales. A veces, mostramos nuestro lado menos bueno y, otras, lo mejor de nosotros, ¡es totalmente normal!

Cuando nos equivocamos, se necesita mucho valor para decir «lo siento». Para hacerlo, debemos superar el miedo o la vergüenza. Sin embargo, ¡decir «lo siento» es muy importante! Mira a tu alrededor y piensa por qué la gente actúa como lo hace.

¿Qué quieren, qué necesitan? Si observas bien a las personas de este parque –y a todas las que conocerás en tu vida–, podrás saber mejor cómo son, pero también cómo eres tú. Es una gran idea, ¿no crees?



ASÍ SOY YO

Conócete mejor a ti mismo y a los demás

Escrito por **Helena Haraštová**
Ilustrado por **Ana Kobern**

Tina es tímida, pero también muy reflexiva. Aunque Olivia es impulsiva, es muy valiente. ¿Sabrías decir qué es lo que te convierte en una persona única? No es fácil describirte a ti mismo con unas pocas palabras y tampoco es esa la intención de este libro. A través de historias sobre niños como tú, explorarás los tipos de personalidad que hacen que todos seamos personas únicas e increíbles. Aprenderás a reconocer cuáles son tus cualidades, a comprenderte mejor y a valorar a todos los que te rodean. Poco importa si lees este libro solo en tu rincón favorito en casa o si lo compartes con amigos, ¡nunca tengas miedo de ser tú mismo!



ISBN 978-80-00-07457-3

5 1 7 9 5



9 788000 074573



albatros

\$17.95
Impreso en China
por el Grupo Leo Paper.
www.albatrosbooks.com

albatros_books_
Albatros Books
Albatros Books US

