

CAMBRIDGE

emotio**n**ary

Say what you feel

Illustration:

- Adriana Keselman
- Alejandra Karageorgiu
- Anita Morra
- Bela Oviedo
- Cynthia Orensztajn
- Elissambura
- Federico Combi
- Gabriela Thiery
- Javier González Burgos
- Jazmín Varela
- Josefina Wolf
- Keki un puntito
- Luciana Feito
- María Lavezzi
- Maricel Rodríguez Clark
- Nancy Brajer
- Nella Gatica
- Paola De Gaudio
- Patricia Fitti
- Romina Biassoni
- Tofi
- Virginia Piñón

emotio**n**ary Saywhatyoufeel

Where could you go in a wingbeat?

Birds' wings have feathers. People's 'feathers' are words. But not every word helps you to soar – only words that clearly express how you feel increase your chance of flying.

This dictionary of emotions – this EMOTIONARY – will inspire you to a very special wingbeat. And you will never want to stop moving your wings!

 CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS

www.cambridge.es/clj

PALABRAS
ALADAS

www.palabrasaladas.com

NOT FOR SALE

 CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS

PALABRAS
ALADAS

emotiOnary

Saywhatyoufeel

Cambridge Univeristy Press and Palabras Aladas
have come together to bring you this wonderful gift.





PROLOGUE

Rosa Collado Carrascosa

An EMOTIONARY. What a fantastic idea to help a person get to know themselves.

This EMOTIONARY will help even the youngest reader to recognise their emotions and discuss their feelings. This makes it possible to channel those emotions properly, in turn allowing us to reach our full potential, without compromising our abilities.

The EMOTIONARY can be seen as a fundamental pedagogical support. It allows the development of a child's emotional intelligence, which is key to his or her self-acceptance and to healthy psycho-evaluative development. For us to be happy, we must learn to integrate an understanding of our emotions into our psychological development.

The discovery, identification and differentiation of our emotions through this EMOTIONARY provides young readers with a safe educational context in which to discover themselves and to grow into emotionally self-aware adults with the sensitivity required to meet life's challenges.

Experiencing emotion is a human privilege, and learning to express our emotions will help us get closer to those we love.

Emotions are instinctive or intuitive states that affect our bodies, minds and how we behave. The purpose of emotions is to help us to deal with what is happening around us.

Feelings provide you with information about yourself and how you are reacting to a particular emotional state. Feelings serve as a way of expressing/communicating our emotions – to ourselves and also to others.

Rosa Collado Carrascosa is an experienced psychologist and psychotherapist.



TABLE OF CONTENTS

emotionalary

Text: Cristina Núñez Pereira and Rafael R. Valcárcel

10
TENDERNESS
Nancy Brajer



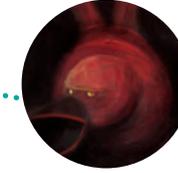
12
LOVE
Maricel Rodríguez Clark



14
HATE
Nella Gatica



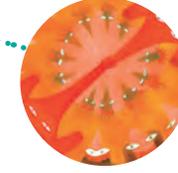
16
ANGER
Romina Biassoni



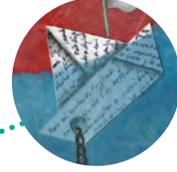
18
IRRITATION
Cynthia Orensztajn



20
STRESS
Keki un puntito



36
GUILT
Virginia Piñón



34
REMORSE
Federico Combi



32
COMPASSION
Nancy Brajer



30
SADNESS
Javier González Burgos



28
DELIGHT
Bela Oviedo



26
HAPPINESS
Tofi



24
SERENITY
Gabriela Thiery



22
RELIEF
Nella Gatica



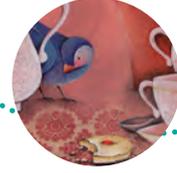
40
INSECURITY
Virginia Piñón



38
EMBARRASSMENT
Nella Gatica



42
SHYNESS
Alejandra Karageorgiu



44
CONFUSION
Adriana Keselman



46
FEAR
Patricia Fitti



48
ASTONISHMENT
Alejandra Karageorgiu



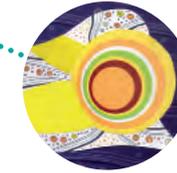
50
DISGUST
Javier González Burgos



52
HOSTILITY
Luciana Feito



54
ACCEPTANCE
Josefina Wolf



56
BEING MISUNDERSTOOD
Federico Combi



58
HELPLESSNESS
Javier González Burgos



60
SOLITUDE
Jazmín Varela



76
DISAPPOINTMENT
Javier González Burgos



74
DISCOURAGEMENT
Gabriela Thiery



72
EUPHORIA
Anita Morra



70
ENTHUSIASM
Paola De Gaudio



68
EXCITEMENT
Bela Oviedo



66
BOREDOM
Nella Gatica



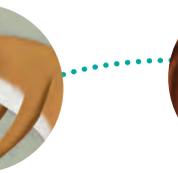
64
MELANCHOLY
Federico Combi



62
NOSTALGIA
Elissambura



78
FRUSTRATION
Federico Combi



80
ADMIRATION
María Lavezzi



82
ENVY
Cynthia Orensztajn



84
DESIRE
Luciana Feito



86
SATISFACTION
Tofi



88
PRIDE
Keki un puntito



90
PLEASURE
Luciana Feito



92
GRATEFULNESS
Nancy Brajer



Tenderness

Some living things stir our tenderness: a puppy, a sprouting tree, a new-born baby... Tenderness is closeness, affection and compassion.

We feel tender towards people, creatures and things that are defenceless or non-threatening.

Where is tenderness?

Tenderness is inside all of us. But it takes others to open the door to our tenderness. Their fragility awakens our desire to be kind, attentive and understanding.

Tenderness is an invitation to **love**.





Ternura

1 Rodea la palabra de cada pareja relacionada con la ilustración de la **ternura** (páginas 10-11 del EMOCIONARIO). Después, describe la escena.

cabra / oveja algodón / azúcar coser / tejer cordero / carnero

2 Imagina y escribe.

● ¿Qué pasaba antes de que la oveja empezara a tejer?

● ¿Por qué crees que comenzó a tejer?

3 Marca la respuesta correcta. ¿Por qué podemos decir que la escena (páginas 10-11 del EMOCIONARIO) es tierna?

- Porque la oveja protege al cordero de manera cariñosa.
- Porque el cordero está muy cerca de la oveja.
- Porque el cordero está dormido.
- Porque el cordero está dormido y abrigado.

4 Subraya en cada caso una palabra que significa lo mismo.

- indefenso → desprotegido despistado protector
- afectuoso → mimoso preocupado cariñoso
- frágil → débil rápido escurridizo

5 ¿En qué situación muestra la oveja compasión por el cordero? Elige.

- El cordero tiene frío. Eso alegra a la oveja.
- El cordero tiene frío. Eso entristece a la oveja.
- El cordero tiene frío. Eso no le importa a la oveja.

6 ¿Cómo se comporta una persona tierna? Lee el fragmento y completa.

Una persona tierna se comporta

con suavi _____, at _____

ψ _____

Una persona tierna es suave, atenta y comprensiva.

7

El texto dice que la ternura es **cercanía, afecto** y **compasión**.
Escribe.

- El nombre de tres personas o seres que sientas cercanos a ti.
-

- El nombre de tres personas o seres a los que te guste mostrar afecto.
-

- El nombre de tres personas o seres a los que muestres compasión.
-

- El nombre de una persona a quien demuestres cercanía, afecto y compasión. Indica qué relación tienes con esa persona.
-
-

8

Marca qué seres pueden despertar tu ternura.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> un ogro furioso | <input type="checkbox"/> un pollito recién nacido |
| <input type="checkbox"/> un atleta en plena forma | <input type="checkbox"/> un dragón sin fuego |
| <input type="checkbox"/> un pez con una aleta rota | <input type="checkbox"/> un perro rabioso |
| <input type="checkbox"/> una cigüeña | <input type="checkbox"/> un cachorro de león |

9

Ahora responde.

- ¿Por qué despiertan tu ternura?

- ¿Cómo se la demostrarías?

10

Lee lo que Ricardo cuenta de su hermana.

Mi hermana pequeña se llama Sara. Yo la quiero mucho. Aunque es muy lista, las Mates no se le dan bien y lo pasa mal intentando hacer las sumas. Me entristece verla así. Por eso, hago los deberes con ella. Los hacemos despacito, para ir a su ritmo, porque sé que le cuesta. Si algo le sale mal, se lo explico con calma y con buenas palabras. Al final, estamos agotados, pero muy satisfechos.

- ¿Crees que Ricardo es tierno con Sara? ¿Por qué?

- ¿Cómo crees que se siente Sara?

11

Ahora, vamos a descomponer la ternura que demuestra Ricardo. Subraya con el color correspondiente los momentos del texto en los que Ricardo demuestra **cercanía**, **compasión**, **afecto**, **suavidad**, **atención**, **comprensión**.

12

Describe una situación en la que hayas sentido ternura y explica por qué crees que la sentiste.

13

Piensa en una escena tierna y dibújala.



Shyness

Shyness stops us from behaving naturally. It tends to get the better of us around strangers or people who seem untrustworthy or threatening.

How does a shy person feel?

A shy person feels uncomfortable and clumsy. They fear saying or doing something wrong, so they stay still and quiet in order not to be noticed.

Imagine that you have to spend the night with some elderly neighbours. Even though they are kind to you, you stay silent at one end of the sofa. You don't feel at ease. You might even begin to feel **confused**.

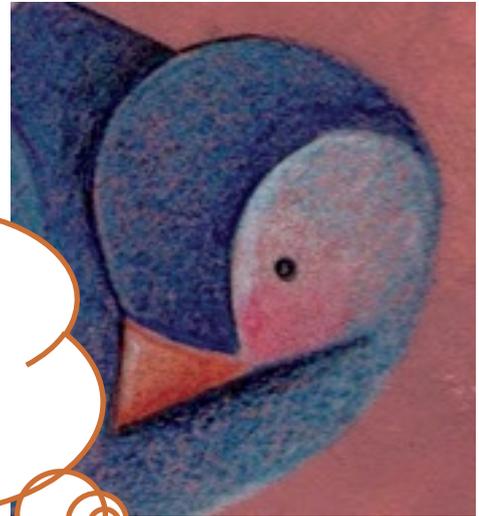




Timidez

1

¿Qué está pensando el pájaro de la ilustración de las páginas 42-43 del EMOCIONARIO? Escribe.



2

Busca en la sopa de letras seis palabras de elementos que aparecen en la ilustración de las páginas 42-43 del EMOCIONARIO. Anótalos.

P	C	U	C	H	A	R	A
B	M	Y	N	N	U	Y	L
O	A	P	L	A	T	O	V
G	C	R	M	A	J	L	E
E	E	H	Z	Ñ	K	W	K
X	T	A	R	Y	I	E	M
G	A	R	E	T	E	T	S
A	T	E	L	L	A	G	N

3

Relaciona cada una de estas expresiones del texto de la página 42 del EMOCIONARIO con otra que signifique lo contrario.

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ● actuar con naturalidad | sentirse a sus anchas |
| ● pasar desapercibido | ser hipócrita |
| ● sentirse espontáneo | hacerse notar |
| ● sentirse incómodo | actuar de manera forzada |

4

Indica si la persona destacada en cada oración es **extraña (E)**, **no confiable (NC)** o **amenazadora (A)**.

- Laura nunca había visto a **Jaime** antes.
- Sebas** ha robado varias veces en el súper del barrio.
- El vecino nuevo, a quien no hemos visto aún, se llama **Li**.
- Soren** ha dicho que me va a gastar una broma pesada.
- Andrés** nunca cumple sus promesas.
- A Nadia le da miedo que **Sandra** y **Sara** le rompan su dibujo.

- ¿Conoces tú personas de alguno de estos tipos? ¿Quiénes son?

5

Escribe la palabra del texto de la página 42 del EMOCIONARIO que significa «natural, sincero, sin premeditación en la forma de actuar».

6

Lee lo que le ocurrió a Eva y anota los datos que te piden.

Eva

El lunes dimos un concierto en clase de Música para nuestros padres. Yo tocaba el violín. Me situaron en primera fila, pero enseguida yo me puse en la última: no quería que me vieran. No me sentía a gusto en el escenario y tenía demasiado calor. Tampoco podía dejarme llevar por la música, sino que seguía la partitura forzosamente. Luego, los dedos se me agarrotaron y no podía tocar bien. Al final, dejé de tocar y me quedé quieta con el violín en la mano hasta el final del concierto...

● ¿Cómo intenta Eva pasar desapercibida?

● ¿Puede Eva tocar con naturalidad? ¿Por qué?

● ¿Está cómoda Eva? ¿En qué lo notas?

● ¿Se bloqueó Eva? ¿Cuándo?

● ¿Qué hizo a partir de entonces?

7

 Lee y responde las preguntas.

Laura

Ayer participé en el concurso de talentos del colegio. Se trataba de que cada uno hiciera lo que mejor sabía. Yo hice una exhibición de control del balón: toques con la cabeza, con el pie, paradas... Antes de salir, estaba un poco nervioso, pero en cuanto vi a los espectadores supe que iba a hacerlo genial.

Javi

Ayer fui con mi madre a ver a la tía Carmen, que vive en una residencia. La tía me regaló unos caramelos. Todos los amigos de la tía me hablaban a la vez y me hacían preguntas... Parecían muy amables, pero yo no sabía qué responder. Lo único que quería era marcharme de allí.

● ¿Quién se muestra tímido?

● ¿Te habría pasado a ti lo mismo? ¿Y en la otra situación?

● ¿Qué crees que puedes hacer para vencer la timidez?

8

Marca si has hecho algunas de estas cosas cuando has sentido **timidez**.

- Esconderte detrás de papá o mamá.
- No responder a las preguntas que te hacen.
- Salir corriendo.
- Echarte a llorar.
- Echarte a reír.
- ¿Qué otras cosas haces?

- ¿Por qué actúas así?

- ¿En qué situaciones lo haces?

- ¿Qué es lo que te hace sentir incómodo en esas situaciones?



Gratitud

1 Observa la ilustración de las páginas 92-93 del EMOCIONARIO y responde las preguntas.

● ¿Cómo crees que se sienten los personajes? ¿Por qué?

● ¿Tienen motivos para estar agradecidos? ¿Cuáles?

2 ¿Qué crees que se están diciendo los dos conejitos? Inventa un diálogo entre ellos.



5

Responde las siguientes preguntas sobre el EMOCIONARIO.

- ¿Qué has aprendido con el EMOCIONARIO? ¿Te parece útil?
¿Por qué?

- ¿Cómo lo conseguiste? (¿Te lo regalaron? ¿Lo compraste?).

- ¿Qué ilustraciones te han gustado más? ¿Por qué?

- ¿Qué textos te han gustado más? ¿Por qué?

6

Ahora averigua a quién tienes que agradecer por el EMOCIONARIO y escribe.

- ¿Quién lo escribió? _____

- ¿Quién hizo tus ilustraciones favoritas? _____

- ¿Quién lo publicó? _____

- ¿Quién te lo consiguió? _____

7 Prueba a completar una página del *Diario de la gratitud*. Escribe lo siguiente.

● Fecha:

● Tres emociones que has experimentado hoy y en qué circunstancias:

1. _____

2. _____

3. _____

● Tres motivos para estar agradecido:

1. _____

2. _____

3. _____

8 Escribe qué hay en tu propio Palacio Feliz y dibújalo.
