



Il était une fois...

ALEGRÍA

y el Viaje del Barco
de las Emociones



Había una vez una niña llamada
ALEGRÍA.

Alegría era una niña feliz.
Le gustaba jugar, reír y estar con sus amigos.



Pero a veces, como todos los niños,
Alegría se **enfadaba**,
a veces tenía **miedo**,
y a veces se **ponía triste**.



y a veces se ponía **triste**.



y a veces se se ponía **triste**.

Un día en el cole

Un día en el colegio,

Alegría se **enfadó** porque tenía que recoger los juguetes y no quería.

Cruzó los brazos y dijo:

—¡No quiero!

Se sentía enfadada por dentro
y no sabía muy bien por qué.

¡No quiero!



Se sentía **enfadada** por dentro
y no sabía muy bien por qué.



El barco mágico

Esa noche, Alegría se fue a dormir.
De repente, apareció un barco mágico.
En el barco estaba Isabel Zendal.
Isabel Zendal era una mujer buena
que cuidaba a los niños
y los ayudaba cuando tenían miedo.



—Ven conmigo, Alegría —le dijo—.
Vamos a aprender sobre las emociones.

El viaje de las emociones

Primero apareció **Ira**, muy roja y enfadada.

—Yo aparezco cuando algo **no me gusta** —dijo.

Después apareció **Miedo**, temblando.

—Yo aparezco cuando algo me **asusta** —dijo.



Luego apareció **Tristeza**, con lágrimas en los ojos.

—Yo aparezco cuando echamos de **menos algo** —dijo.



Alegría los miró y entendió
que esaa emociones también
vivian dentro de ella.

♥ Aprender a calmarse

Isabel Zendal dijo con voz suave:
—Todas las emociones son importantes.

Solo tenemos que escucharlas.

Alegría respiró despacio:
una... dos... tres...



Poco a poco:



Ira se calmó. Miedo dejó de temblar.

Tristeza sonrió un poquito.

El regreso a casa

El barco mágico volvió a casa.

Alegría se despertó muy tranquila.

Desde ese día, cuando Alegría se enfada,
tiene miedo o se pone triste,
respira y habla de lo que siente.
Y aprendió algo muy importante:



Todas las emociones son importantes.

Sentir está bien.

Preguntas y respuestas

1

Qué son las emociones?

Las emociones son como una brújula que nos dice cómo nos sentimos: feliz, triste, enfadado, asustado, o tranquilo.

2

Qué puede ayudarnos a calmarnos?

Podemos respirar despacio, contar hasta tres, y hablar de lo que sentimos.

3

Quién era Isabel Zendal?

Isabel Zendal fue una mujer española que cuidaba a los niños y ayudaba cuando estaban enfermos.

4

Cómo ayudó Isabel Zendal a Alegría?

Le enseñó que todas las emociones son importantes. Le mostró cómo calmarse, escuchar sus sentimientos y hablar sobre ellos.

4

Cómo ayudó Isabel Zendal a Alegría?

Le enseñó que todas las emociones son importantes. Le mostró cómo calmarse, escuchar sus sentimientos y hablar sobre ellos.



Ayana Farína
Mamá y creadora

Contraportada · Sinopsis

Sinopsis

“Alegría y el viaje del barco de las emociones” es un cuento infantil que acompaña a los niños en el descubrimiento de lo que sienten.

A través de un viaje mágico junto a **Isabel Zendal**, Alegría aprende que enfadarse, tener miedo o sentirse triste es parte de la vida, y que todas las emociones son importantes cuando sabemos escucharlas.

Este cuento invita a respirar, a hablar de lo que sentimos y a entender que las emociones no son buenas ni malas, solo mensajes que nos ayudan a crecer.

Por qué he creado esta actividad

He creado este cuento para mi hija porque, como madre, creo profundamente que **las emociones de un niño son muy importantes para su futuro**.

Aprender desde pequeños a reconocer lo que sienten, ponerle nombre y expresarlo con calma les ayuda a crecer seguros, tranquilos y con confianza en sí mismos.

Este cuento nace del amor, del cuidado y del deseo de acompañar a los niños en su mundo interior.

Ayana Farina
Mamá y creadora