

Helena Haraštová y Ana Kobern

# ESTE SOY YO

Conócete mejor a ti mismo y a los demás

Escrito por Helena Haraštová

Ilustrado por Ana Kobern



ESTE SOY YO



 albatros

# Índice

¡Todos somos diferentes! .....	4
Olivia ( <b>impulsiva y valiente</b> ) .....	6
Diego ( <b>hipersensible y empático</b> ) .....	10
Fátima ( <b>revoltosa y activa</b> ) .....	14
Tina ( <b>tímida y reflexiva</b> ) .....	18
Elías ( <b>hablador y comunicativo</b> ) .....	22
Bruno ( <b>le gusta discutir y es conciliador</b> ) .....	26
Clara ( <b>terca y perseverante</b> ) .....	30
Manuela ( <b>soñadora y con capacidad de concentración</b> ) .....	34
Nico ( <b>mandón y líder</b> ) .....	38
Daniel ( <b>egoísta y cuidadoso</b> ) .....	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 arrepintiéndolo 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.



A veces, todo se soluciona si le damos un abrazo o le decimos unas palabras de apoyo. Hay ocasiones en que incluso basta una sonrisa o que le ofrezcamos ayuda.

Aun así, a veces, Diego desearía no ser tan sensible. Ser muy sensible –lo que llamamos hipersensibilidad– puede hacer que, en ocasiones, se sienta triste e impotente. Si eres tan sensible como Diego, puedes aprender a manejar tu sensibilidad. No resulta sencillo, pero una vez que lo logres, te darás cuenta de que puedes percibir el mundo en mayor detalle que los demás.

#### ¿QUÉ HACER SI TE SIENTES DEMASIADO SENSIBLE?

- Recuerda que lo que estás sintiendo ahora se pasará pronto.
- Ten en cuenta que quizá tus amigos no tuvieron intención de herir tus sentimientos. Intenta explicarles por qué te sientes mal.



Afrontar la tristeza y la decepción con calma puede ser difícil, especialmente en la infancia. Hay ocasiones en que algo sin importancia, como que un globo explote, puede resultar abrumador.

## ¿Qué es ser empático?

Las personas sensibles suelen ser muy empáticas. Percibir cómo se sienten los demás es un don maravilloso. Nos permite tratarlos como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

Si uno de tus amigos se hace daño en la rodilla, tú también sentirás el dolor. Sin embargo, hay otras muchas emociones negativas que puede que compartas con él: vergüenza porque otros vieron cómo se caía, decepción porque quería imitar el nuevo salto que su hermano había hecho con el patinete y, tal vez, incluso rabia hacia esa piedra en el camino que causó la caída. Comprender estos sentimientos puede ayudarte a apoyar mejor a tu amigo.

Aunque ser empático puede ser todo un desafío, a lo largo de nuestras vidas las personas aprendemos a ser más empáticas.



Es estupendo tener a alguien cerca que nos ayude a lidiar con nuestros sentimientos.



Intenta no estar triste cuando algo no te salga bien... Al final, lo lograrás.



¡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.

## ¿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.



### ¿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.

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 Daniel.



A veces,  
Daniel es  
**EGOÍSTA.**

A veces,  
Daniel es  
**CUIDADOSO  
CON SUS  
COSAS.**



Nuestro vecino es la persona menos generosa del mundo. No le presta a nadie su patinete, ¡y eso que lleva dos semanas con la pierna escayolada!



Vanesa está siendo un poco egoísta. ¡No deja que su hermana pruebe ni un poco de su helado!



Ayer, mi abuelo me mostró encantado su álbum de sellos raros, pero no me dejó tocarlos porque tenía miedo de que los estropeará sin querer.



Mi madre colocó en una estantería bien alta el valioso jarrón de su bisabuela para evitar que alguien pudiera romperlo por accidente.



Álvaro no solo se puso triste cuando Álex le rompió el monopatín, sino que, además, se enfadó con él.

**¿Qué es ser egoísta?**

Aunque Daniel sabe que es bueno compartir, ha vivido algunas experiencias negativas: juguetes rotos, un libro perdido y aquella vez en que sus amigos se comieron todos sus caramelos. A pesar de todo, sabe que no hay amistad sin generosidad.



Niños, ¿por qué os peleáis por esa pieza? ¡Hay de sobra para los dos!

# ESTE 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 978-80-00-07461-8



 albatros

www.librosalbatros.es  
Precio (España): 12,90€  
Impreso en China.

 libros\_albatros

 Libros Albatros

 Libros Albatros



MIXTO  
Papel | Apoyando la  
silvicultura responsable  
FSC® C020056