

LECTURA 4° DE PRIMARIA: EMOCIONES

Había una vez un niño llamado Juan. Juan era muy bueno en la escuela y le encantaba jugar fútbol con sus amigos. Pero un día, Juan tuvo un mal día. Se levantó tarde, perdió su tarea y se cayó mientras jugaba fútbol, lastimándose la rodilla.

Juan se sintió triste, frustrado y enojado. Pero su mamá le enseñó a Juan que era normal sentir esas emociones y que lo importante era saber cómo manejarlas.

Ella le dijo que si se sentía triste, podía hablar con alguien de confianza. Si se sentía frustrado, podía tratar de encontrar una solución al problema. Y si se sentía enojado, podía hacer ejercicios de respiración para calmarse.

Así que Juan decidió hablar con su mejor amigo y le contó lo que le estaba pasando. Su amigo lo escuchó y le dio algunos consejos útiles.

Después de eso, Juan se sintió mucho mejor. Se dio cuenta de que, aunque tenía un mal día, podía manejar sus emociones y volver a ser feliz.