

Pasajes para lectura en voz alta (español)
Grado 1

Cuadernillo de formas para el estudiante

Page left intentionally blank.

EL NIÑO Y LA RANA

Un día un niño iba caminando por el campo, junto al río. Escuchó un ruido detrás de un árbol y supo que no estaba solo. Lo que oyó fue una voz muy rara. Asustado, el niño pensó que era un animal enorme. Tenía tanto miedo, que estuvo a punto de salir corriendo hacia su casa.

Entonces vio una rana que saltó desde un charco. La rana volvió a croar. El niño supo que el ruido lo había hecho esa rana. La miró bien. Afuera del agua, la rana se veía muy pequeña. El niño comenzó a reír.

—Así que fuiste tú —le dijo a la rana—. Tú haces ese ruido. Pensé que eras muy grande, pero eres muy pequeña. Ahora sé que no estoy solo, pero ya no tengo miedo.

—Croac, croac —le respondió la rana.

Entre risas, el niño siguió caminando hasta su casa. Ahí le contó a su mamá sobre su nueva amiga.

LOS TRES HERMANOS

Había una vez un granjero que tenía tres hijos y un burro. El granjero tenía muchas tierras, pero nadie lo ayudaba a trabajar en ellas. Se iba a trabajar solo con su burro.

Un día, cansado, decidió compartir las tareas del campo con sus hijos. Como eran tres y solamente tenía un burro, habló con ellos. Les dijo que el burro sería de quien le diera mejor uso.

El hijo mayor se quedó todo el día en la cama. Pensó que el burro estaría mejor si no lo ponía a trabajar. El segundo hijo tampoco trabajó con el burro. Se quedó a su lado todo el día para cuidar de él. El burro no se movió para nada. El más pequeño, Luis, tomó al burro y se lo llevó al campo. Primero trabajaron ahí y después, en la huerta.

Al ver esto, el padre sonrió. —El burro es para Luis —dijo—. Solo él lo ha usado como se debe. Sé que él va a cuidar muy bien mis tierras.

Desde entonces, Luis es el dueño del burro. Hasta el día de hoy, sigue ayudando a su padre. Juntos cuidan las tierras.

LA BIBLIOTECA ESCOLAR

Hoy es un gran día en la escuela primaria Cervantes. Los alumnos podrán visitar la nueva biblioteca de la escuela. Después de muchos meses de espera, por fin quedó terminada.

Sara y Pepe son alumnos del primer grado. Tienen muchas ganas de conocer la biblioteca y todo lo que hay en ella. Al entrar, ven los estantes llenos de todo tipo de libros. En el centro hay mesas para estudiar en grupo. También hay una sala con sillas, sillones y cojines para leer en silencio.

La maestra Lola recibe a los niños. Ella está ahí para ayudar a los alumnos a usar la biblioteca. Primero, los niños tienen que llenar su ficha de la biblioteca. La ficha lleva el nombre del alumno y el grado que estudia. Con esta ficha pueden llevar a casa los libros que quieran. Es importante regresar los libros a tiempo para que otros alumnos puedan leerlos también.

A Sara le interesan los dinosaurios. A Pepe le gustan los libros con fotos de animales. Los amigos toman un libro cada uno y se sientan a leer en silencio. La biblioteca será el lugar favorito de muchos alumnos como Sara y Pepe.

MI FRUTA FAVORITA

¿Cuál es tu fruta favorita? Mi mamá siempre me pone fruta en el almuerzo que llevo a la escuela. A veces me pone una manzana en trozos pequeños. Otras veces me pone uvas, rojas o verdes, pero siempre bien lavadas.

Cuando me pone un plátano, lo pone completo. Me gusta el color amarillo del plátano. Es muy divertido quitarle la cáscara y morderlo. También me gustan las frutas de color rojo, como las fresas. Esas traen una pequeña hoja verde que no se come. Pero hay una fruta roja que es mi favorita. ¿Sabes cuál es? Es muy fresca, dulce y tiene semillas negras. Cuando la conocí, me llevé una sorpresa.

Era un caluroso día de verano. Fui con mi papá a la tienda. Me dijo que compraría una sandía para toda la familia. Yo estaba buscando esa rica fruta roja que comía en casa. Pero no, no la encontré. Mi papá sabía lo que estaba pasando. Entonces, señaló unas frutas verdes. Eran muy grandes.

El señor de la tienda tomó una de esas frutas verdes. Con mucho cuidado, cortó un triángulo en la cáscara. Luego lo sacó y me lo mostró. ¡Era la sandía! La parte roja estaba adentro, dulce y fresca, como me gusta.

Desde entonces, sé que lo mejor de la sandía viene adentro, como el plátano. ¡Pero es más fácil quitar la cáscara a un plátano que a una sandía!

LA CASA DE LA TORTUGA

A un niño le dieron un regalo especial: una pequeña tortuga. Era muy bonita, toda verde y amarilla. Al niño le gustaron mucho sus colores.

Pero cuando él caminaba por su casa, la tortuga iba muy despacio. A veces no podía encontrar a su tortuga. El niño tuvo una idea. —Le voy a hacer una casa —dijo.

Pronto se puso a trabajar, muy contento. Buscó una caja de cartón y unas tijeras. Con la ayuda de su papá hizo una casa. Entre los dos le pusieron una puerta.

—Así mi tortuga estará segura y no se perderá —dijo el niño.

Dentro de la casa puso pasto fresco y un montón de lechuga. —¡Listo! Mi tortuga va a vivir feliz en su casa nueva —dijo.

Entonces fue a buscar a su tortuga. Vio algo verde y amarillo, como su tortuga, pero no se movía. Con mucho cuidado lo levantó para verlo mejor. Para su sorpresa vio cómo salía, despacio, la cabeza de la tortuga. Después, a los lados, fueron saliendo cada una de sus patas. Dentro de esa cosa dura, el caparazón, ¡la tortuga estaba durmiendo!

—Así que ya tienes tu propia casa —dijo el niño, riendo—. Y yo no lo sabía. Dejaré la casita que hice para otro pequeño amigo que no tenga casa propia.

PATRONES DEL CIELO

¿Qué ves cuando miras el cielo? Si es de día, puedes ver el sol y algunas nubes. En la noche, puedes ver la luna y las estrellas.

Cada mañana, el sol sale por un mismo lugar del cielo. Durante el día, puedes ver cómo va subiendo. Y cada tarde, se esconde por el lado opuesto al que salió. Todos los días pasa lo mismo. Eso es un patrón.

La luna se ve mejor por las noches. Si miras bien, algunas noches la luna se ve redonda. Otras noches se ve como medio círculo y otras, como una sonrisa. Y un día, la dejas de ver. Luego, empiezas a verla otra vez. Esos cambios en su forma se repiten a lo largo de cierto tiempo. Eso también es un patrón.

A lo que se repite de la misma forma, lo llamamos «patrón». Hay patrones por todos lados. Por ellos, vemos el sol en el día y la luna en la noche.

Aunque parece que el sol se mueve, no es así. La tierra es la que gira a su alrededor. A veces está más cerca del sol, a veces más lejos. Y según el lugar donde esté la tierra, será la estación del año. Ahí tenemos otro patrón.

Los patrones del cielo son importantes. Gracias a ellos podemos saber algunas cosas. Por ejemplo, se puede saber si es temprano o tarde. Si pronto llegará la noche. ¡También se puede saber la estación del año! Por eso es importante conocer los patrones del cielo.

LAS PLANTAS

Tal vez has visto plantas en un jardín o en una maceta. Son muy bonitas y pueden tener muchos colores. Hay diferentes clases de plantas y de todos los tamaños. Algunas dan flores y otras, además, dan frutos. Pueden crecer en casi cualquier lugar de la Tierra. Son seres vivos que, para poder vivir, necesitan sol, aire y agua. Con ellos, las plantas hacen su alimento.

¿Te cuento algo más? Además de ser bonitas, ¡las plantas son muy importantes! Sirven como alimento para muchos animales y también para las personas. Para algunos insectos, las plantas sirven como un hogar. Además, las plantas ayudan a los seres vivos porque limpian el aire que respiramos.

Las plantas tienen raíces, tallo y hojas. Las raíces no se pueden ver porque están debajo de la tierra. De la tierra toman el agua que necesitan. Después, el agua sube por el tallo hasta llegar a cada una de las hojas. Todas las hojas están unidas al tallo. Las hojas casi siempre son verdes y son las que limpian el aire.

Si en tu casa tienes plantas, debes cuidarlas. Pregunta cuánta agua y sol necesitan. Con tu ayuda, podrán crecer muy bonitas. Recuerda, las plantas son muy importantes para el mundo.

LOS PINGÜINOS: AVES DIFERENTES

Las aves son muy especiales. Son los únicos animales que tienen plumas. Todas las aves tienen alas, pero no todas pueden volar.

Entre las aves podemos encontrar unas todavía más especiales: los pingüinos. Son un poco diferentes. Aunque tienen alas, no pueden volar. Viven en la Antártida y en otros lugares del sur de la tierra. Pero si quieres verlos, no tienes que viajar tan lejos. En muchos zoológicos los puedes visitar.

Los pingüinos son excelentes nadadores. Les gusta nadar en aguas muy frías. Los dedos de sus patas están unidos entre ellos. Están unidos con piel y funcionan como aletas. Son como las patas de un pato. Además, sus alas son como un par de aletas muy fuertes. Su cuerpo es liso. Gracias a todo esto, pueden nadar muy rápido.

Aunque también hay muchas clases diferentes de pingüinos, todos ellos tienen algo en común. La parte de atrás de su cuerpo es negra. Y la parte de adelante es blanca. Esto funciona como protección, para que no los vean otros animales mientras nadan. ¡Sobre todo los animales que comen pingüinos! Eso es bueno para ellos porque pasan mucho tiempo en el agua. Ahí es donde pescan la comida para ellos y para su familia.

¡Los pingüinos son animales increíbles!

EL VIAJE DE LAS BALLENAS

Las ballenas viven en el mar, pero no son peces. Los peces nacen de huevos que ponen las madres y respiran dentro del agua. Si los sacas del agua, mueren.

En cambio, los bebés de las ballenas, llamados ballenatos, no nacen de un huevo. Toman leche de su madre al nacer. Después de cierto tiempo nadando, necesitan salir del agua para respirar. Algunas ballenas son muy grandes. La ballena azul es el animal más grande del mundo.

¿Sabías que las ballenas viajan? En verano y otoño, viven cerca de los polos, donde las aguas son frías. Ahí encuentran el alimento que necesitan. Pero cuando se acerca el invierno, viajan hacia aguas más cálidas.

El viaje de las ballenas es muy largo. Todas se alimentan bien antes de empezar. Se cree que comen muy poco durante el viaje.

Las ballenas hacen este viaje porque los bebés nacerán durante la primavera. Las mamás buscan aguas menos frías y más tranquilas para sus bebés. Pero el viaje lo hacen todas, aunque no sean mamás. Las ballenas siempre viajan en grupos. A veces, las puedes ver cerca de las costas.

Cuando los ballenatos tienen por lo menos un mes de nacidos, viajan de regreso. Las ballenas necesitan regresar a las aguas frías de los polos. Ahí las espera su alimento. Comerán allí durante el verano y el otoño. Al año siguiente, todas juntas harán su viaje de nuevo.

LAS MARIPOSAS

Si caminas por un parque, bosque o jardín, puedes encontrar una mariposa. Las mariposas son insectos pequeños y ligeros. Tienen cuatro alas que les ayudan a volar. Estas alas están cubiertas de escamas. Es importante que nadie las toque. Si se les caen muchas escamas, sus alas se pueden romper. Con las alas rotas, las mariposas no pueden volar.

Las mariposas son de muchos tamaños y colores. Tienen una lengua muy larga, dos antenas en la cabeza y dos patas pequeñas. Con su lengua toman el néctar de las flores. El néctar es un líquido dulce. Hay algo muy curioso sobre las mariposas. No son como nosotros, ¡tienen el sentido del gusto en los pies!

Estos hermosos insectos no nacen como mariposas. Primero, son unos pequeños huevos. La mariposa los deja en las hojas de las plantas. De los huevos salen las orugas. Son animalitos que parecen gusanos. Por días, las orugas deben comer mucho para poder crecer. Después hacen una bolsa llamada «capullo» donde se meten. Allí dentro las orugas cambian mucho. Cuando el capullo se rompe, ¡sale una mariposa!

La hermosa mariposa tardará algunas horas en comenzar a mover sus alas. Después, volará por el cielo y lo llenará de colores.

LA OBRA DE TEATRO

Por fin había llegado el día. Los alumnos de primer año harían su obra de teatro. Cada año, en primavera, hacen una obra y abren la famosa «caja de ropa». Con ropa especial para que los niños hagan una obra especial.

Hoy, Lai y Carla están muy emocionadas. Van al fondo del salón a buscar la caja. Pero cuando la abren, se llevan una gran sorpresa. ¡La caja está vacía!

Su maestra les explica que la caja se mojó. Y también toda la ropa que estaba adentro. No pueden esperar a que la ropa se seque. Para su obra de teatro, los alumnos tienen que hacer algo nuevo. La maestra sale del salón y regresa con muchos materiales. Invita a sus alumnos a que hagan ropa de papel.

Todos están haciendo la ropa para la obra. De repente, Lai se quita su collar de corazón. Les dice a sus compañeros que lo pondrá en su vestido de papel.

—Así, mi ropa será especial —les explica.

Todos dicen que es una gran idea. Los alumnos ponen cosas especiales en la ropa nueva. Al final, todo lo que hacen queda hermoso. El grupo puede hacer la obra de teatro sin problemas. Cuando terminan, los alumnos guardan todo. La «caja de ropa» se llena otra vez.

Lai y Carla están muy contentas. Han hecho su ropa de papel con mucho amor. Saben que los nuevos alumnos de primero la podrán usar después.

Sabemos que será tan especial para ellos como lo fue para nosotros —dijeron.

MI CALLE

En mi calle puedo oír muchos sonidos. La estación de bomberos está en la esquina. Cuando el camión de bomberos sale, puedo oír su sirena. En la tienda, cuando abro la puerta escucho el sonido de una campana. También es bonito escuchar a mis vecinos hablar en diferentes idiomas. Me gusta donde vivo.

En mi calle también puedo ver muchas cosas bonitas. Mi casa es azul. Es la única de este tono en toda la cuadra. Las demás son cafés, verdes o blancas. Mi papá la pintó de azul porque es el color favorito de mi mamá. Mi mamá tiene un jardín lleno de flores de muchos colores. En el patio hay un banco verde. Ahí se sientan mis papás para ver la puesta del sol. Desde mi ventana, con cortinas amarillas, los veo hablando y riendo. Me gustan las cosas que oigo y veo en casa.

Mi calle está en una ciudad muy grande. Mi abuela, en cambio, vive en un pueblo pequeño. Cuando la visitamos, no oigo el sonido de los bomberos ni de la tienda. Tampoco veo mi casa azul, pero sí veo un lindo jardín. Mi abuela y yo nos sentamos ahí a esperar la puesta del sol. En verano, al caer la noche, podemos escuchar el sonido de los grillos.

En todos los lugares puedes oír muchos sonidos y ver muchos colores. Pero a mí me gusta más lo que veo y oigo en mi calle. Pienso que es porque ahí está mi casa.

LA PELOTA DE PACO

Paco tiene seis años y le gusta salir a jugar con la pelota. A veces juega con su papá o con su mamá. A Paco le gusta mucho hacer ejercicio y salir al aire libre.

Un día, Paco invitó a jugar a su mamá.

—Lo siento, amor, tengo mucho trabajo —le dijo la mamá.

Después, invitó a su papá.

—Hoy no puedo, campeón. Necesito ir a comprar unas cosas— le contestó el papá.

Aunque no tenía con quien jugar, Paco salió al jardín. Empezó a botar la pelota contra la cerca del patio de atrás. Cada vez lo hacía con más fuerza. La pelota rebotó tan fuerte que voló por encima de la cerca. Paco perdió su pelota y se quedó sin nada que hacer.

Triste, Paco fue a pedirle ayuda a su mamá. Decidieron salir a buscar la pelota. Cuando abrieron la puerta de la calle, se llevaron una gran sorpresa. ¡Un niño tenía la pelota de Paco en las manos!

—Hola, soy Beto. Encontré esta pelota en la calle, pero no tengo con quien jugar.

—Es mía —dijo Paco— y tampoco tengo con quien jugar.

—¿Jugamos juntos? —dijeron los dos niños al mismo tiempo.

Desde entonces, Paco y Beto juegan juntos todas las tardes. Además de ser vecinos, ahora también son amigos.

EL DÍA DE LA FAMILIA

El viernes vamos a celebrar «El día de la familia» en nuestra escuela. Ese día nuestros familiares vienen, conocen la escuela y a nuestros amigos. También nosotros conocemos a las familias de nuestros nuevos compañeros de salón.

Algunos de mis vecinos están en mi salón y ya conozco a sus familias. Rosa vive con su mamá y su abuelo. A él le gusta mucho leer y tiene un montón de libros. El abuelo y la nieta leen juntos. Y por eso ella conoce muchas palabras difíciles.

Susan acaba de tener un hermanito. La hermana de su papá está viviendo con ellos para ayudar a la familia. Ahora es ella quien lleva a Susan a la escuela y también la recoge. A las dos les gusta mucho caminar y platicar juntas.

Luis vive con su papá, su mamá, sus dos hermanos y sus abuelos. Él es el más pequeño de la familia. Sus hermanos le enseñaron a jugar fútbol y a pasear en bici. También lo ayudan a guardar los juguetes y la ropa en su lugar.

Mi mamá tiene un taxi y conoce muy bien la ciudad. Muchas veces lleva a nuestros vecinos a los lugares donde tienen que ir. A todos les gusta mucho viajar con mi mamá. Siempre llegan a tiempo y ella maneja muy bien.

Muchas de las familias que conozco estarán el viernes en nuestro salón. ¡Será una gran fiesta porque todos juntos somos una gran familia!

MIS BOTAS NUEVAS

Me gusta mucho la lluvia. Me gusta oír el ruido que hace al caer en el jardín. Pero hay algo que no me gusta. Cuando llueve, ¡no puedo salir a jugar!

Un día, venía caminando con mamá y empezó a llover. Faltaba poco para llegar a casa, pero la lluvia nos mojó. Ella sacó su paraguas, pero no nos cubrió los pies. Mis zapatos y mis calcetines se mojaron. Al regresar a casa, mamá y yo nos bañamos. Pronto estuvimos secas y seguras en casa.

También me gusta mucho jugar en el jardín. Pero no me gusta tener los zapatos mojados. ¡Mucho menos los calcetines! Desde entonces, cuando estoy afuera y empieza a llover, ¡me meto a la casa! Es bonito ver la lluvia desde adentro, sin que me moje.

Ayer, papá llegó con una caja para mí. Era una caja grande. Yo le di un abrazo y la abrí. Adentro había unas hermosas botas de lluvia rojas. El rojo es mi color favorito. Me quité los zapatos y él me ayudó a ponerme las botas nuevas. Había terminado de llover y salí al jardín. Había charcos, así que pude saltar sin mojarme los pies. ¡Eso fue muy divertido!

Con mis botas nuevas, mis pies y mis calcetines siempre están secos.

EL JARDÍN DEL ABUELO

Me gusta mucho visitar a mis abuelos. Ellos viven en una casa afuera de la ciudad. Tienen un jardín muy grande que cuidan entre los dos.

Mi abuela me enseña a cuidar las flores. Le gusta ver su jardín lleno de muchos tonos, como una hermosa pintura. Cada flor tiene su propio nombre y sus colores. Las rosas pueden ser de color rojo, rosa, blanco o amarillo. Están sembradas en la orilla del jardín.

Hay otras flores en macetas. Las margaritas, por ejemplo, están a la entrada de la casa. Son las que reciben a las visitas cuando llegan. En el patio de atrás están unos hermosos jazmines blancos. Mi abuela y yo nos sentamos ahí en las tardes. A veces no necesitamos hablar. El olor de los jazmines lo dice todo. ¡El olor a jazmín es el olor de la casa de mis abuelos!

Mi abuelo les pone tierra nueva a las flores. También les corta las ramas secas. Él usa la manguera para ponerles agua a las que están en el jardín. Yo uso una regadera para las que están adentro de la casa.

Pero mi abuelo tiene otro jardín, uno diferente a todos. No tiene macetas, ni tierra, ni necesita mangueras. Es su propio jardín. Mi abuela se llama Margarita, mi mamá se llama Rosa y yo, Jazmín. Para él, nosotras somos las flores más bellas. ¡Dice que es el mejor jardín del mundo!

EL DÍA DEL LIBRO

En un jardín muy lejano hay una escuela de hormigas. Sus alumnas son muy buenas estudiantes. Lo que más les gusta es leer. Por eso, en esa escuela, hay un día que es muy especial. Todas le llaman «el día del libro». Ese día, las hormigas llevan a la escuela su libro favorito del año.

El día del libro, las hormigas hablan sobre el libro que llevaron. Muchas de ellas leen en voz alta una parte del texto. Leer en voz alta es muy divertido. Todas pueden escuchar de qué se trata. Como solo escuchan una pequeña parte de la historia, todas quieren leer el libro. Para eso hicieron una mesa especial. La llaman «la mesa de los libros».

En esta mesa, las hormigas dejan el libro que llevaron. A las estudiantes de esa escuela les gusta compartir. Ellas ponen ahí su libro para que alguien más lo lea. Cuando dejan su libro, pueden tomar otro que no hayan leído. A todas les gusta tomar libros nuevos.

Cuando salen de la escuela, todas las hormigas quieren seguir leyendo. Leen todo el año. Ponen mucha atención en la lectura, para elegir muy bien su nuevo libro favorito. A las hormigas les gusta leer porque leer es una forma de compartir.

UNA VISITA A LA GRANJA

Me llamo Maya y vivo en la ciudad. El domingo, papá me llevó a visitar una pequeña granja. Ahí conocí muchos animales que solo había visto en libros o películas.

Al llegar, lo primero que vimos fueron las gallinas y los pollos. ¡Yo nunca había tocado un pollo vivo! Una señora me puso uno en las manos. Después, con cuidado, lo puse en el suelo. No quería que estuviera lejos de su mamá y sus hermanos.

Más adelante visitamos a los conejos en su casa, que se llama «conejera». Casi todos estaban comiendo. Sus bocas, narices y bigotes se movían sin parar. Un muchacho sacó un conejo para que yo lo tocara. Era muy suave y sus orejas eran muy largas.

También vimos algunos caballos comiendo pasto. Un granjero me explicó que necesitan mucho espacio para correr. Por la noche, duermen en una gran casa de madera que se llama establo. Papá vio a los cerdos junto al establo. Me dijo que les gusta estar en el lodo. Eso les ayuda a estar frescos.

Luego, caminamos por la orilla de un pequeño lago. Pudimos ver patos y gansos. Eran blancos, cafés y amarillos.

Al final de la visita conocí a las vacas. Se parecen mucho a las que veo en las botellas de leche. El granjero me dijo que con su leche se prepara el queso. Les dimos las gracias a las vacas y nos fuimos.

Me gustó visitar la granja. ¡Gracias, papá!

DORMIR TEMPRANO

Juan y María son hermanos. A los dos les gusta mucho jugar. Después de hacer la tarea, salen al jardín. Ahí juegan fútbol hasta que cae la noche. Después de cenar, Juan se prepara para dormir. María, en cambio, nunca quiere ir a la cama temprano.

Un día, el papá de María la llevó al doctor. María le contó al doctor que no quería dormir temprano porque quería jugar. El doctor le dijo: —María, dormir ocho horas diarias es importante para todos. Es muy bueno para nuestra mente y nuestro corazón. Al dormir, nuestra mente puede guardar todo lo que aprendimos en el día. Por eso, es importante dormir muy bien antes de los exámenes. Además, ¡nuestro cuerpo crece mientras dormimos! —añadió.

El doctor también le dijo a María que dormir poco le hacía mal. Le dijo que se le podían olvidar las cosas. También le dijo que podía estar enojada, triste o cansada. Para dormir mejor, le pidió no ver televisión antes de ir a la cama. Debía estar en calma y apagar la luz del cuarto.

A partir de ese día, para María es importante irse a dormir temprano. Por eso, después de la cena, corre a la cama. Ella dice que dormir bien le ayuda a tener muy buenas calificaciones. Pero hay otra cosa que la hace más feliz. Desde que duerme bien, ¡es una mejor futbolista!

LAS EMOCIONES

¿Alguna vez te sentiste tan alegre que tuviste ganas de saltar? ¿Has llorado al estar triste? ¿Alguna vez cerraste los ojos porque algo te dio miedo?

La alegría, la tristeza, el enojo y el miedo son emociones. Todas las personas las tenemos y las podemos sentir en diferentes partes del cuerpo. Casi siempre, cuando tenemos una emoción, sabemos cuál es. Pero algunas veces no lo sabemos. Por eso es importante aprender a conocer nuestras emociones. Si lo hacemos, será más fácil saber cómo nos sentimos. También será más fácil saber cómo se sienten los demás.

La alegría es una emoción que te hace sentir felicidad. A veces, las personas sienten mucha energía. Por eso tienen ganas de brincar o de reír. Algunos niños sienten alegría cuando abrazan a su familia.

La tristeza es una emoción que puede hacerte llorar. A veces, las personas sienten el pecho apretado. Algunos niños quieren quedarse en silencio un momento cuando están tristes.

El enojo es una emoción que también te hace sentir mucha energía. Algunos sienten calor. A muchos niños les dan ganas de gritar cuando están enojados.

El miedo es una emoción que te hace respirar más rápido. Algunas personas pueden sentir dolor de estómago o les empiezan a sudar las manos.

Las emociones son naturales y duran poco tiempo. Lo importante es siempre hablar sobre ellas con alguien más.