

Índice del Libro 1: Gestión Emocional y Mentalidad para Niños y No Tan Niños

Introducción

¿Por qué este libro puede cambiar tu vida?
Una carta para ti, que estás a punto de convertirte en un experto de tus emociones.

Capítulo 1 – ¡Hola, emociones!

¿Qué son y por qué vienen a visitarnos?

Capítulo 2 – El mapa de lo que siento

Aprende a reconocer tus emociones y entender qué te quieren decir.

Capítulo 3 – El cuerpo también habla

Señales que te da tu cuerpo cuando algo no va bien (y cómo escucharlo).

Capítulo 4 – Mi diario secreto de emociones

Escribir, dibujar o contar lo que siento me ayuda a estar mejor.

Capítulo 5 – Cuando la emoción me desborda... ¡Respiro!

Técnicas ninja para calmarte cuando todo parece explotar.

Capítulo 6 – ¡Cuidado con lo que piensas!

Cómo tus pensamientos crean tu mundo (para bien o para mal).

Capítulo 7 – Mente valiente, corazón fuerte

Salir de la zona cómoda y atreverse a ser uno mismo.

Capítulo 8 – Yo soy mi mejor amigo

Autoestima, confianza y cómo quererte todos los días.

Capítulo 9 – En los zapatos de los demás

Entrena tu empatía y conviértete en un maestro de las relaciones.

Capítulo 10 – Hablar sin herir (ni herirme)

Palabras que ayudan, palabras que duelen... y cómo usarlas bien.

Capítulo 11 – Hoy estoy triste... ¿y qué?

Días grises, lágrimas y la magia de pedir ayuda.

Capítulo 12 – ¡Estoy enfadado!

Aprende a enfadarte sin romper nada (ni corazones).

Capítulo 13 – ¡La alegría también se entrena!

Gratitud, diversión y momentos que hacen que la vida brille.

Capítulo 14 – Descansar también es un superpoder

Dormir bien, respirar, estar en silencio y recargar pilas.

Capítulo 15 – Mentalidad campeona

Cree en ti, insiste, aprende de los errores... ¡y nunca te rindas!