



HELLO HAPPY!

ACTIVIDADES PARA SENTIRSE BIEN

Asesora:
Dra. Sharie
Coombes

ANAYA

**HELLO
HAPPY!**

ACTIVIDADES PARA SENTIRSE BIEN

ANAYA

Título original: *Hello Happy!*

Primera edición: febrero de 2026

Publicado por primera vez en Reino Unido por Templar Publishing
Asesora Dra. Sharie Coombes, psicoterapeuta infantil y familiar

© Del texto: Stephanie Clarkson, 2017

© De las ilustraciones: Katie Abey, 2017

© Del diseño: Rob Ward, 2017

© De la traducción: Paula Aguiriano, 2026

© De esta edición: Grupo Anaya, S. A., Madrid, 2026

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

www.anayainfantilyjuvenil.es

ISBN: 978-84-143-5993-8

Depósito legal: M-22853-2025

Impreso en España - *Printed in Spain*



Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaran públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

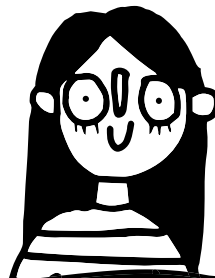
HELLO
HAPPY!

ESTE LIBRO ES DE

¡TE DAMOS LA BIENVENIDA A HELLO HAPPY!

Asesora
Dra. Sharie Coombes
Psicoterapeuta infantil
y familiar

Todos sentimos tristeza o enfado de vez en cuando, y este divertido cuaderno de actividades es una forma estupenda de hacerte pensar y hablar sobre las cosas que lo provocan, para que puedas seguir siendo tú y disfrutar de la vida. Estas páginas te enseñarán a apartar la tristeza y el enfado y te darán ideas para sentirte mejor.



Usa este cuaderno en un lugar tranquilo y relajado donde puedas pensar y te sientas a gusto. Las actividades te ayudarán a entender tus sentimientos, a sentir más calma, a hablar con otras personas de lo que te preocupa (si quieres) y a que tu valentía y tu positividad crezcan. Tú decides qué páginas rellenar, y puedes empezar por cualquier parte del cuaderno.

Puedes hacer una página al día si te apetece, o muchas de una sola vez. También puedes repetir una página varias veces. ¡No hay normas!

A veces tenemos la sensación de que las cosas que nos ponen tristes o nos enfadan son problemas enormes, y de que nada nos va a ayudar, pero todo problema tiene su solución. No hay nada que no pueda resolverse o hablarse, aunque a veces te lo parezca. Puedes enseñarles algunas de estas actividades a personas importantes de tu vida para explicarles mejor cómo te sientes y para pedir ayuda con aquello que te preocupa. Siempre puedes hablar con alguna persona adulta del colegio en la que confíes, o pedirle a una persona adulta de tu entorno que te lleve al médico a pedir la ayuda que resuelva el problema.

Muchos niños y niñas necesitan un poquito de ayuda extra de vez en cuando, y aquí tienes dos organizaciones a las que puedes recurrir si no quieres hablar con la gente de tu alrededor.

Han ayudado a miles de niños y niñas con todo tipo de problemas, y sabrán cómo ayudarte a ti.



Línea de ayuda a la infancia

Teléfono gratuito que funciona en toda la Unión Europea para que los niños y las niñas puedan expresar libremente sus preocupaciones. Te orientan, asesoran e informan de forma privada y confidencial.

Teléfono: 116 111

Fundación Anar

Dan respuesta a cualquier problema que pueda afectar a un menor de edad: dificultades de relación, violencia en sus diferentes formas, problemas psicológicos..., entre otros.

El teléfono está disponible 24 horas al día, 365 días al año.

Teléfono: 900 20 20 10

www.anar.org/



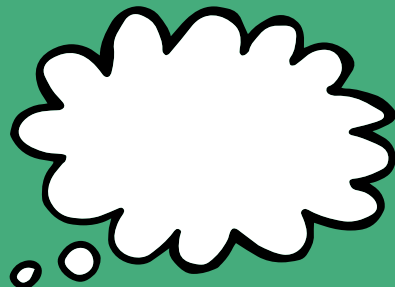


CABEZA Y CORAZÓN



Todos tenemos emociones. Felicidad, tristeza, rabia, miedo, sorpresa e indignación son instintos básicos; son reacciones a las sustancias químicas que se liberan en nuestro cuerpo y nuestro cerebro.

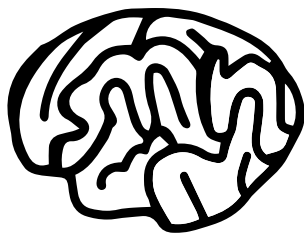
Las emociones son muy útiles porque influyen sobre nuestro comportamiento. Por ejemplo, si sentimos miedo, intentamos huir del peligro. Si sentimos felicidad, nos relajamos. Nuestros antepasados dependían de las emociones para sobrevivir, pero a nosotros pueden ayudarnos a gestionar y planificar la vida.



Las emociones pueden llegar de forma repentina, pero la buena noticia es que podemos trabajar en ellas e incluso cambiar cómo nos sentimos. Los sentimientos son el resultado de las emociones, y son distintos en cada persona. Dependen de:

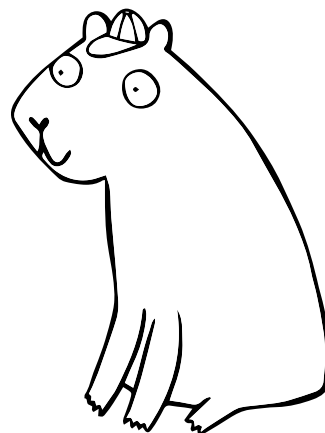


Las emociones son reacciones químicas efímeras que provocan cambios físicos pasajeros en todo el cuerpo; pero los sentimientos pueden durar horas, días, semanas, meses e incluso años.

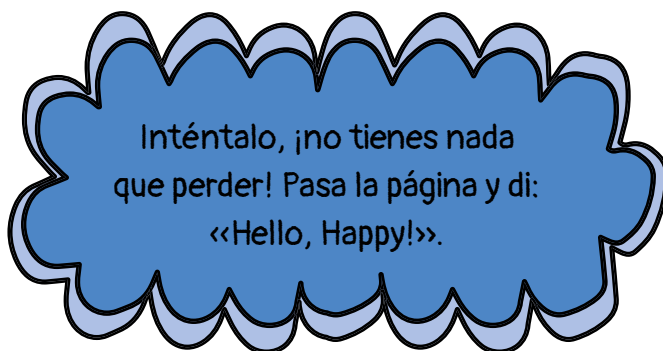


Percibimos emociones desde que somos bebés. Al principio reaccionamos a ellas con expresiones faciales sencillas o acciones como sonreír, reír o llorar. Pero, a medida que crecemos, vamos aprendiendo a saber qué estamos sintiendo y a plasmarlo en palabras.

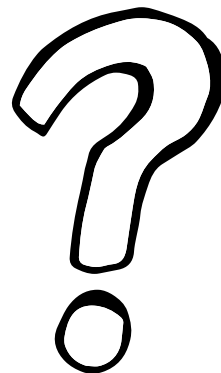
Es muy importante aprender a reconocer nuestras emociones y, sobre todo, a gestionar los sentimientos que nos provocan. Se llama «inteligencia emocional» y nos ayuda a construir relaciones, a solucionar discusiones y a dejar atrás sentimientos difíciles, lo que nos permitirá avanzar y ser felices.



Leer este cuaderno y hacer algunas o todas las actividades que contiene te ayudará a llevarte mejor con tus emociones y te enseñará a gestionar tus sentimientos para ser feliz y tener una visión positiva de las cosas.



Inténtalo, ¡no tienes nada que perder! Pasa la página y di: «Hello, Happy!».



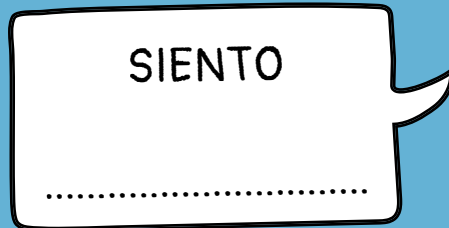
ME SIENTO UN POCO...

¿Qué sientes? Ya sea enfado, tristeza o alegría, no pasa nada. Todas las emociones son buenas, ¡y menos mal!, porque tenemos un montón.

Dibuja la expresión de la cara para que encaje con la emoción, o escribe la emoción que encaje con la expresión.



SIENTO
felicidad
.....



SIENTO
.....

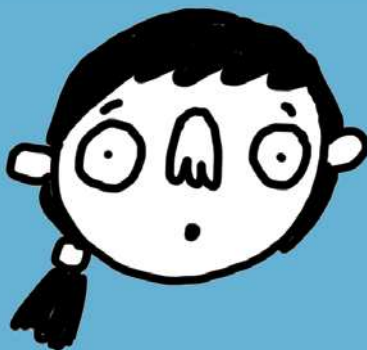


SIENTO
.....

SIENTO



SIENTO
tristeza



SIENTO



SIENTO

vergüenza

impresión

frustración

enfado timidez

miedo soledad

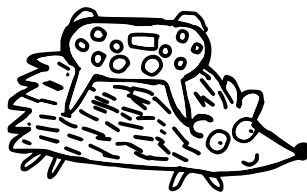
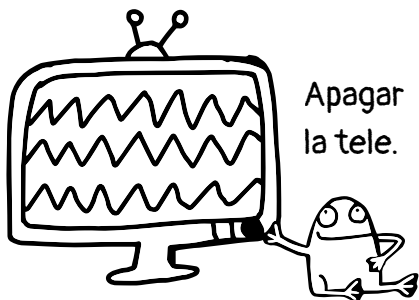
cansancio

nervios

PAUSA MENTAL

Para prestar atención a tus emociones y sentimientos, necesitas calmar la mente. Para ello, tienes que hacer una pausa mental y desactivar todo lo que te aturulla en el día a día.

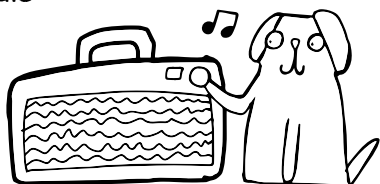
Lo primero que debes hacer es librarte del ruido que te rodea y aprender a apreciar el silencio. Al principio puede resultar incómodo, pero esto es lo que tienes que hacer:



Apagar los videojuegos.



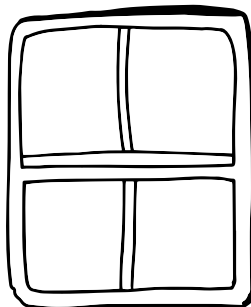
Apagar la radio o el aparato de música.



Guardar móviles, tablets, etc.

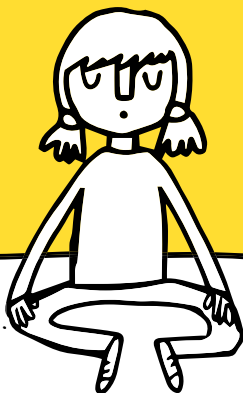


Cerrar las ventanas para que no oigas los coches ni las sirenas.



Alejarte de la gente que esté hablando.



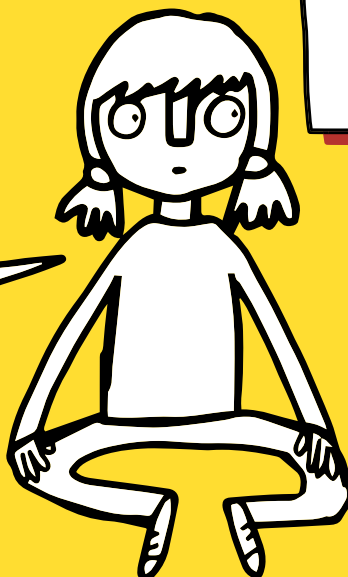


Cuando lo hayas hecho...

Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en la respiración: inspira, expira, inspira, expira.

Ahora que estás en calma, pregúntate cómo te sientes. Date la oportunidad de reconocer sentimientos latentes de enfado, tristeza, preocupación o inquietud, y date permiso de sentirlos.

Por ejemplo, di:
«Me siento TRISTE. Me siento TRISTE porque he tenido un mal día en el cole. No voy a sentirme TRISTE para siempre, pero ahora mismo me siento TRISTE y no pasa nada».



Repítelo varias veces.

HELLO HAPPY!

¿Sabías que cada día está lleno
de momentos especiales?

Este libro de actividades
te ayuda a disfrutar de las cosas
simples y a sentirte bien
con quien eres. Utiliza
la creatividad para combatir
los sentimientos negativos,
resolver preocupaciones
y poner la ira en su lugar.



ANAYA

www.anayainfantilyjuvenil.com

ISBN 978-84-143-5993-8



1578993

9 788414 359938