

Nos apoyamos en los libros ilustrados para entretener a los niños y ayudarlos a convertirse en lectores. Sin embargo, si se escoge una buena selección y se establece una charla profunda, los libros ilustrados pueden ayudar a desarrollar la mejor comprensión de los estados emocionales de los niños, así como fomentar la empatía hacia los sentimientos ajenos más complejos. Estos son algunos libros de imágenes que abordan diversos sentimientos comunes entre los pequeños lectores.

Mientras leen el texto de estos libros, tómense un momento para hablar sobre las ilustraciones y ayudar a los niños a conectar con las descripciones y las pistas visuales de las imágenes con las emociones que reconocen y siente pero no pueden articular. Aunque muchos de estos libros se centran en una sola experiencia emocional, por una cuestión de claridad (estar preocupado o triste), reiteren a los niños que las emociones verdaderas no suelen aparecer aisladas: podemos estar preocupados y tristes, podemos sentir miedo y enojo.

Cuanto más hablen sobre los sentimientos de los libros, más fácil les será comunicar sus emociones a los lectores.

“An Emotional Menagerie: Feelings from A to Z” de The School of Life, Alain Botton y Rachael Saunders (2021)

Cada una de las rimas para las respectivas letras del alfabeto presenta una emoción en forma de un animal que se siente así: la "A" es por "Anger" ("enfado" en inglés) y está representada por un león rabioso. Es probable que muchas de las emociones ya sean conocidas, mientras que otras, como la "inseguridad" y la "obsesión", van a ampliar la autopercepción y el vocabulario de los lectores.

“Evelyn Del Rey se muda/Evelyn Del Rey is Moving Away” de Meg Medina y Sonia Sánchez (2020)

Dos niñas pequeñas disfrutan con entusiasmo del último día de juegos antes de que la familia de Evelyn se mude. Las niñas aprovechan al máximo el presente a pesar de su tristeza y su inminente separación.

“Grumpy Monkey/Gruñón” de Suzanne Lang y Max Lang (2018)

Con un genio espantoso, a pesar de que, de lo contrario, sería un día agradable, Jim niega sus sentimientos cuando sus amigos intentan animarle, cuando, en realidad, el chimpancé preferiría que lo dejaran solo con su mal humor.

“It’s Not All Rainbows (Kevin the Unicorn Nro. 1)” de Jessika von Innerebner (2019)

Hasta los unicornios pueden tener días miserables, y cuando las cosas se ponen tan feas que Kevin ya no puede ocultar sus frustraciones, sus amigos le hacen saber que no está solo. Una historia alegre y divertida que recuerda a los lectores que no todos los días son perfectos, y están bien *no* sentirse bien.

“Jabari Jumps/Jabari salta (Jabari Nro. 1)” de Gaia Cornwall (2017)

El trampolín es más intimidante de lo que esperaba Jabari, y su preocupación casi puede tocarse mientras Jabari se apresta a dar su primer salto. El apoyo de su padre es muy reconfortante y, finalmente, Jabari persevera y tiene el valor de enfrentar sus miedos.

“Looking for Smile” de Ellen Tarlow y Lauren Stringer (2020)

Bear y su sonrisa son inseparables, pero, cuando él se despierta una mañana sin su compañera, sale a buscarla por todas partes hasta encontrarla. Una simplificación de la depresión, pero invaluable para las familias que están luchando contra un peso emocional.

“Maybe Tomorrow?: A Story About Loss, Healing, and Friendship” de Charlotte Agell y Ana Ramírez González (2019)

Elba transporta una pesada caja negra de duelo hasta que llega Norris y la ayuda a aliviar la carga. Una mirada tierna de la pérdida y el peso de la tristeza, así como una guía de la amistad como una oportunidad para que los lectores se identifiquen con la ambigua pérdida que retrata la historia.

“My Heart” de Corinna Luyken (2019)

Con ilustraciones fantásticas y un texto sutilmente alentador, este libro ilustrado afirma la resiliencia emocional de los lectores y motiva a los pequeños a vivir con compasión, amor propio y amabilidad. Una opción encantadora para guiar una charla sobre la fluidez de las emociones.

“The Rabbit Listened” de Cori Doerrfeld (2018)

Con ilustraciones delicadas y un mínimo de texto, la frustración de un niño, finalmente, encuentra consuelo cuando un compañero se toma el tiempo de sentarse con él y escucharlo con empatía.

“Sweep” de Louise Greig (2019)

El mal genio de un niño pequeño crece tanto pero tanto que amenaza con apoderarse de toda la ciudad. ¿Podrá Ed poner fin a su enojo antes de que este lo agobie?

A los niños pequeños, a menudo, les cuesta expresar sus emociones. No se trata de que ellos no *sientan* grandes emociones, sino de que, en general, no tienen el vocabulario o la experiencia de vida para transmitir los matices. Compartir historias como estas ayudará a sus hijos a reconocer sus propios estados emocionales y a ser sensibles ante los sentimientos ajenos. Contando estos cuentos, y otros similares, ayudan a los niños a leer a las personas, además de los libros.