

# ¿Qué necesito cuando estoy nervioso?

Tania García



Ilustraciones de  
Núria Aparicio



# ¿Qué necesito cuando estoy nervioso?

Tania García

Ilustraciones de Núria Aparicio



A mis hijos, Uriel y Gadea,  
y a todos los niños y las niñas del mundo.

Vuestros nervios son parte de vosotros.  
Abrazadlos y sentidlos. Forman parte de la vida,  
una vida que es solo vuestra.



Cuando nuestros hijos e hijas están nerviosos, las madres y los padres a menudo nos ponemos más nerviosos, y entonces la casa se llena de enfados, gritos y ansiedad, lo cual lleva a más nervios, y se convierte en un círculo vicioso. Esto no es más que el resultado de la nula educación emocional que recibimos de pequeños, cuando exteriorizar los nervios era algo incorrecto para los adultos.

Este cuento te ayudará a desterrar estos patrones. Sabrás analizar qué hay detrás de cada estado nervioso y podrás dar a tus hijos el acompañamiento emocional adecuado. De esta manera, los ayudarás a entender sus emociones, y tú tendrás una perspectiva real sobre el mundo emocional, te conocerás más a ti mismo y aprenderás a interpretar tus nervios y a extraer todo el aprendizaje que pueden aportarte, lo que te beneficiará en todas tus relaciones y en un sinfín de situaciones.

## ¿CÓMO EXPLICAR Y LEER ESTE LIBRO?

Álex, el protagonista, te enseñará todo lo que debes saber sobre los nervios y empatizarás con él a medida que aprendes a empatizar con tus hijos e hijas.

En la parte derecha de algunas escenas encontrarás información extra para complementar tus conocimientos sobre los nervios. Si quieres, puedes leérsela a los niños, adaptándola a sus necesidades de comprensión.

Este libro supone un antes y un después en tu educación emocional y en la educación emocional que establezcáis a partir de ahora en vuestro hogar o en el aula. Deseo que lo disfrutes.

Un beso y gracias por acompañarme.

**Tania García**

