



# QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ALGO NO ES JUSTO

*Autor: J. B. Toner y C. A. B. Freeland*

*Adaptadores: J. Pereña Brand*



**Aplicación:** Individual

**Edad:** De 6 a 12 años

**Finalidad:** Un libro para ayudar a los niños que sienten envidia o celos.

La envidia es una emoción compleja que puede afectar a las relaciones familiares, crear problemas con los amigos y reducir la autoestima. Cuando los niños tienen problemas de envidia suelen reclamar la atención de los demás y puede que actúen agresivamente, teniendo arrebatos de ira o, por el contrario, que reacciones desanimándose y no intenten alcanzar sus objetivos.

**Qué puedo hacer cuando algo no es justo** es un libro que pretende ayudar a los niños y a sus padres a afrontar las difíciles emociones relacionadas con la envidia y los celos. Para ello emplea estrategias y técnicas basadas en principios de la psicología cognitivo – conductual.

Este libro interactivo de autoayuda es un recurso completo y atractivo para enseñar, motivar y dar fuerzas a los niños para enfrentarse a la envidia. Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿Te has fijado en que los piratas suelen usar un catalejo para ver de cerca otros barcos o ver la tierra desde la distancia? Cuando enfocan objetos pequeños que están muy lejos dejan de ver otras cosas que están a su alrededor. A veces se olvidan de divertirse. ¡Y otras veces no disfrutan del estupendo tesoro que ya tienen!