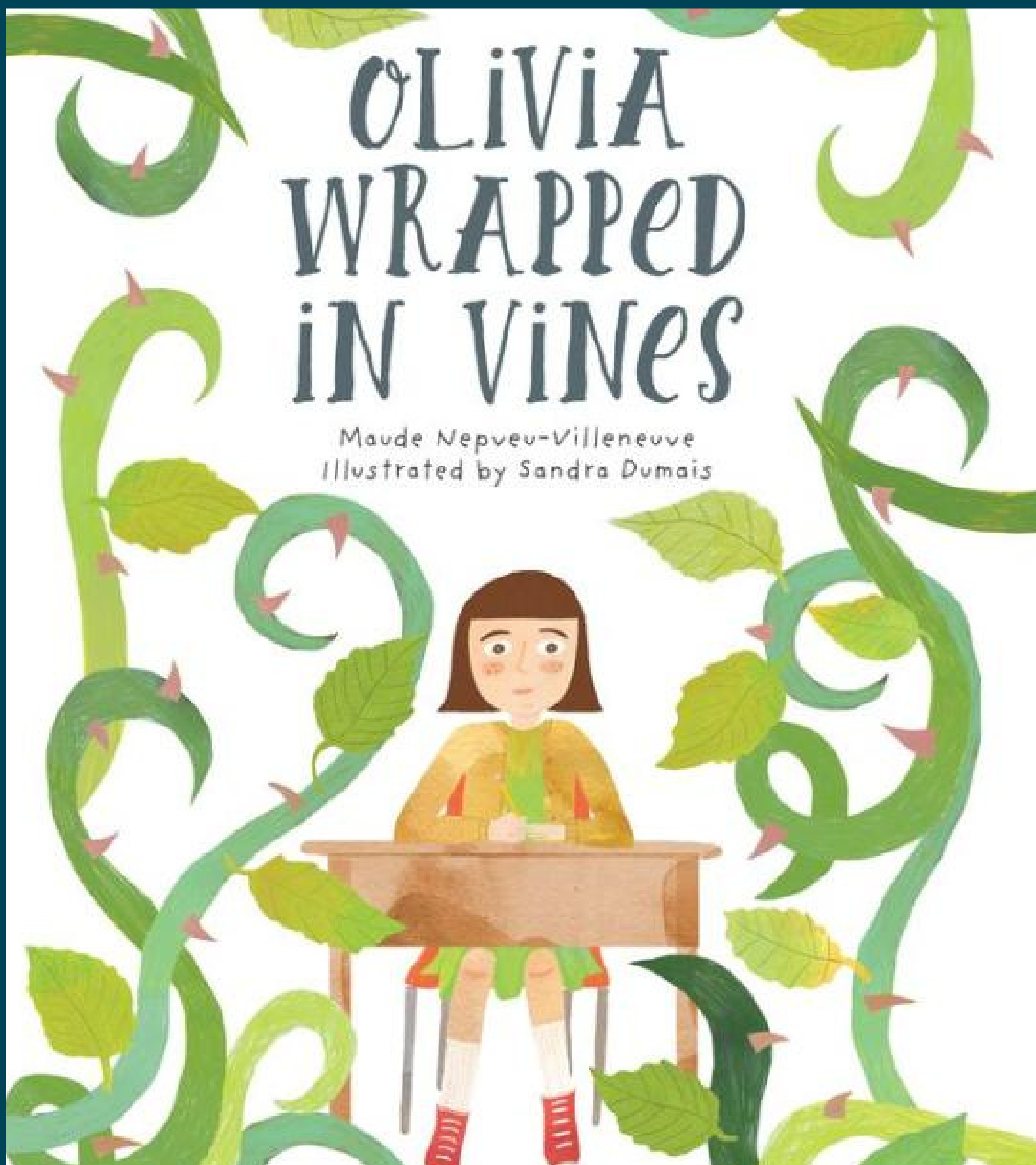




fresh READS



El mundo es un lugar muy grande para los niños pequeños.

Cuando Olivia comienza a sentirse abrumada por sus grandes sentimientos, le brotan enredaderas. Son espinosas y retorcidas y hacen que a Olivia le resulte imposible hacer las cosas que le gusta hacer, como andar en bicicleta o jugar con sus amigos. Además, nadie quiere acercarse a una bola gigante de espinas. Por suerte, Olivia tiene una profesora muy especial. Alguien que ve más allá de lo espinoso y lo pinchoso a la niña molesta y ayuda que Olivia aprenda a manejar las enredaderas.

Este libro ilustrado poco usual es una introducción perfecta a la idea de la ansiedad y esos grandes sentimientos que parecen imposibles de controlar. La maestra de Olivia ofrece algunos trucos para ayudar a controlar los sentimientos, y un mensaje especial al final del cuento anima a los jóvenes lectores a pensar productivamente sobre sus propias ansiedades.

-Goodreads

ESCUCHAR



Visita la biblioteca Tumblebook

- Inicia una sesión en la base de datos Tumblebook
- Haz clic en TumbleSearch
- Busca: Little Book of Big Fears
- Mira y lee junto con el narrador sobre los miedos, que son normales, y tal vez incluso un poco menos aterradores cuando salen a la luz.

<https://www.tumblebooklibrary.com>
Nombre de usuario: fauquier
Contraseña: reads

APRENDER



Visita la Escuela Britannica

- Haz clic en la flecha del árbol elemental
- Busca "Nervous System"
- Aprende más sobre cómo responde el sistema nervioso a la ansiedad y las preocupaciones.

<https://school.eb.com>
D de acceso a la escuela: fcps1
Contraseña: welcome

COMPARTIR

Conversación

- Comparte cómo Olivia usa enredaderas para describir su ansiedad.
- Prueba las estrategias de calma y reenfoque en el sitio web de Fresh para reducir los sentimientos de estrés y ansiedad y mejorar la concentración en los comportamientos cuando se usan todos los días.
www.fauquierfresh.org/calmingandrefocusing
- Juega a un juego de oraciones en línea para Little Book of Big Fears que se encuentra en el enlace de Tumblebook.