

¿Qué tal ha ido? Ahora vamos a hablar de ellas:

TRISTEZA

Hemos dejado durante un tiempo el cole, amigos, parque, actividades extraescolares.

Esto puede que nos haga tener momentos de tristeza, el no salir a la calle, el no correr, no relacionarnos con amigos.

Tenemos que darnos cuenta de los pensamientos que nos hacen sentir tristes para poder hablarlos y así ayudarnos a encontrarnos mejor.

Dibuja algo que te de tristeza.



¿Os acordáis de la peli "del revés" en la que la tristeza hace que la niña empiece a sentirse feliz?

Porque si no la dejamos salir nos atascamos y nos sentimos mal mucho más tiempo.

Entonces, ¿qué podemos hacer cuando nos pongamos tristes?

Es bueno que saques la emoción y hables con mamá o papá de las cosas que nos ponen tristes.



Si necesitas llorar no lo aguantes!! ya que es peor, es como si tuviéramos ganas de beber agua y no lo hiciéramos. Después de llorar nos encontraremos mejor.

La mayoría de las veces la tristeza se queda un rato y luego se va.

Y luego podemos...

Imaginar cómo será cuando vuelvas a estar con tus amigos y amigas.



JAJAJA!

Pedir a mamá/ papá o herman@s una guerra de cosquillas.

Bailar con la música que más me guste.



Ayudar a los demás ayuda a estar menos triste, puedo hacer algo bonito para alguien de mi familia.

Puedes pedirle a mamá o papá que te pongan en Youtube el cuento de "Cuando estoy triste" de Tracey Moroney, o el de "corazón lleno de agua".

¿Se te ocurren más cosas?? Escribe aquí!!
