

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1 Nombra 5 ocasiones en las que te hayas sentido triste y por qué.

--	--	--	--	--

2 Intenta pensar en lo que te animó esos días.

3 Enumera 5 actividades que ahora sabes que puedes hacer para animarte la próxima vez que estés triste.

4 Dibújalos en las casillas:

--	--	--	--	--

NOTAS PARA LOS PADRES (DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD)

1. Recopila información sobre lo que les entristece.
2. Trate de crear conversaciones sobre esos momentos de una manera útil y cálida.



La tristeza no es mala



tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1

¡Oh Liam! ¿Va todo bien?

No... Me siento triste. Y no quiero hablar de ello.



2

Está bien sentirse triste... Puedes hablar de ello con nosotros.

¡Sí Liam... Hablar de tus sentimientos te hará sentir mejor.



3

Bueno... Me siento... Triste. Hoy he perdido el partido... Y eso me ha disgustado. ¡Apestó!



4

¡Oh, Liam! Es perfectamente normal. Yo también me pongo triste cuando pierdo un partido. Muchas gracias por contárnoslo.

No ayuda cuando guardamos nuestra tristeza para nosotros mismos. Puede hacernos sentir aún peor.



5

Todo el mundo se siente triste a veces. Podemos sentirnos tristes porque hemos perdido un partido o porque nos hemos peleado con nuestros amigos.

O cuando nos sentimos solos o no nos fue tan bien en un examen como esperábamos.



6

Cuando nos sentimos tristes, puede que no nos sintamos bien con nosotros mismos. Puede que intentemos mantenerlo en secreto y ocultárselo a los demás.



7

Algunas personas se vuelven muy calladas y se alejan de los demás.

Otros podrían incluso estar realmente molestos y ser malos con sus amigos o familiares.



8

Sentirse triste no es agradable, pero hablar de ello con los demás puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Intenta no guardarte tus sentimientos para ti porque puede hacerte sentir peor. Habla con otra persona y puede que tenga ideas sobre lo que puedes hacer para sentirte mejor.



9

Puede ayudarte hacer algo que te anime, como dibujar o ver tu película favorita.

¡Haz algo que te haga sonreír o reír! Te ayudará a sentirte mejor.



10

Y lo que es más importante, intenta no enfadarte contigo misma por sentirte triste. Es perfectamente normal, ¡aunque no te sientas bien!

¡Sí, eso sólo te hará sentir peor. No pasa nada por perder un partido. Todo el mundo fracasa en algún momento. Lo volvemos a intentar una y otra vez.



11

¡Estar triste no es malo!

¡Sí... recuerda siempre que estar triste es normal y saludable.



12

Mmm ... Supongo que los dos tienen razón ... Sólo el hecho de hablar de ello con vosotros dos me ha hecho sentir mejor ya. Gracias.

Siempre estamos aquí si quieres hablar. ¡Aunque seamos tus molestas hermanas mayores!