

EDUCACIÓN EMOCIONAL:
IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES:

LA TRISTEZA



¡HOLA AMIGAS Y AMIGOS!

¿QUÉ TAL? ¿CÓMO OS ENCONTRAIS?

¡ESPERO QUE MUY BIEN! YO SI, ME ENCUENTRO BASTANTE BIEN, HAY DÍAS QUE ME SIENTO ALEGRE PERO OTROS DÍAS ME ENCUENTRO UN POCO MÁS TRISTE, TAMBIÉN HAY DÍAS QUE SIENTO QUE ESTOY UN POCO ENFADADA...INTENTO QUE

CUANDO SIENTO COSAS PARARME A PENSAR CÓMO ME
SIENTO Y SI VEO QUE ME ENCIERRO MUCHO EN MÍ MISMA
HAGO LO POSIBLE POR SALIR DE ESA RABIA O TRISTEZA.

CONTARLE A ALGUIEN CÓMO ME SIENTO ME AYUDA
BASTANTE, EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS NOTO QUE ME HACE
BIEN.

PUES YA QUE ESTOY HABLANDO DE EMOCIONES, VAMOS A
DEDICAR ESTA SEMANA A UNA EMOCIÓN IMPORTANTE:

LA TRISTEZA.

¿Qué es para vosotros la tristeza?

Pensad un poco en qué os viene a la cabeza cuando
os digo la palabra TRISTEZA

¿Qué color le pondríais?

¿Qué objeto?

¿Qué lugar?

Os cuento un poco lo que es para mí la tristeza y
luego os propongo una sencilla actividad.

Para mí la tristeza siempre está echando de menos
algo

Es suave como el mar

Dulce como los días de lluvia

Cuando estás triste quieres estar solo y no te apetece hacer nada.

ACTIVIDAD

Vamos a pensar más en la tristeza:

¿Cómo se pone tu cara cuando estás triste?

¿Y tu cuerpo?

Piensa en momentos que te acuerdes que te hacen estar triste.

Haz un dibujo que exprese esa emoción.

Os animo a ver y escuchar un cuento que se llama “Los tentáculos de Blef”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kvt5tJQIuIQ>

¿Qué os ha parecido el cuento?

¿Os habéis sentido identificados?

La próxima semana seguimos con otra emoción...¿Cuál será?