

**TRISTEZA**

*La tristeza es una emoción que suele aparecer en algunas ocasiones*. *A veces, estamos tristes los adultos y también los niños*. Hoy les proponemos trabajar con la tristeza. Es conveniente que los niños/as aprendan a identificarla y a ser capaces de exteriorizarla poniendo en palabras qué es lo que nos hace sentir así. Estar tristes es un sentimiento que desde pequeños tenemos que aprender a reconocer. Les proponemos conversar con nuestros niños cuando aparezca ese sentimiento que hace disminuir nuestras ganas de hacer cosas y el entusiasmo para hacerlo.

* A continuación les dejamos este cuento para escuchar en familia: “***Cuando estoy triste***” de Tracey Moroney:

[**https://www.youtube.com/watch?v=QRXUxyZiZik&feature=youtu.be**](https://www.youtube.com/watch?v=QRXUxyZiZik&feature=youtu.be)

* Conversamos sobre lo escuchado y visto en el cuento:

¿Cómo me siento cuando estoy triste?, ¿Qué tengo ganas de hacer?, ¿Qué cosas me ponen tristes?, ¿Con quién puedo hablar cuando estoy triste?, ¿Cuándo me siento triste que me gusta que me hagan?, ¿Qué situaciones me ponen tristes?, ¿Cómo nos damos cuenta si alguien está triste? ¿Cómo podemos ayudarnos los unos con los otros cuando estamos tristes?

* Familias, les vamos a pedir que tomen nota de las respuesta de sus hijos en una hoja. Del otro lado les vamos a pedir que cada niño, dibuje dos caras: una triste y otra contenta, utilizando los materiales que tengan en casa para colorearla.
* Buscar en los libros de cuentos que tengamos en casa, situaciones donde los personajes estén tristes y alegres para que cada niño sea capaz de identificar la emoción y poner en palabras por qué se sienten así.
* **Escenario Lúdico**

Como mencionábamos antes, es fundamental que los niños puedan reconocer y manifestar cuando se sienten tristes, y buscar aquellas personas que sepan cambiar ese sentir (con abrazos, caricias, besos, escucha atenta) o también aquellos objetos y juegos que los ayude a sentirse bien nuevamente.

Entonces, tal como en el Jardín, les proponemos armar un *Escenario Lúdico*, ¿en qué consiste?

La idea es armar en un lugar de la casa, un ambiente con telas de colores, peluches, juguetes, luces de colores, música alegre. Allí podrán bailar y jugar, volviendo a la emoción del monstruo amarillo… el *monstruo de la alegría*!

* **Decoramos al monstruo de la tristeza**
* Les dejamos una imagen del monstruo de la tristeza para que puedan copiar, imprimir o dibujar los niños. Luego les proponemos que lo decoren con diferentes técnicas, como por ejemplo: cerotes, acuarelas, témperas, papeles de colores trozados, entre otros.
* Recordar que el color a usar debe ser **azul** (o a lo sumo celeste) que caracteriza a este monstruo.

