

LA TRISTEZA

hugger
ISLAND

Los médicos dicen que la tristeza sirve para vernos por dentro. Esta emoción nos lleva a espacios de silencio, ayudándonos a entrar en estado reflexivo. Es muy útil para generar cambios, transiciones, para pedir perdón o perdonar, entender a otros y desarrollar habilidades personales como la escritura o la pintura.

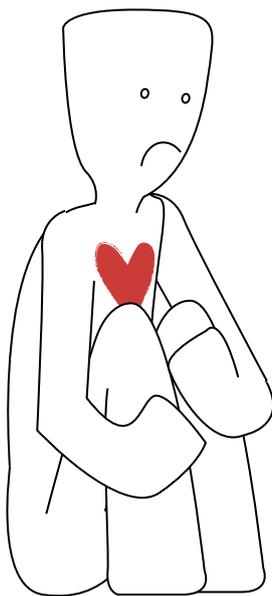
TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

A. Los conceptos básicos de la tristeza y por qué es importante sentirla.

B. En qué medida, la tristeza, puede ser útil o perjudicial y algunos trucos para usarla inteligentemente, según la necesidad que tengas.

C. Cómo identificarla en tu cuerpo, saber de qué manera se manifiesta y en qué lugar del cuerpo la sientes.

D. La importancia de conocerla de cerca para identificarla a tiempo. Particularmente la tristeza es algo peligrosa porque desencadena enfermedades como la depresión. A la tristeza es importante pararla a tiempo.



PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Ayuda al pequeño a identificar dónde siente la tristeza en su cuerpo. Qué situaciones lo ponen triste y cuáles le ayudan a recuperar la alegría.

Es importante atravesar la tristeza. Muchas veces por compasión queremos que los otros no sientan tristeza, miedo o rabia.

Recuerda que si se presentan es por una razón y es importante vivirlas, atravesarlas, escucharlas.

Puedes ayudarles a atravesar estas emociones acompañándolo en silencio, dando algunas ideas de lo que a ti te funciona, dándoles herramientas como una libreta o una caja de colores para dibujarla. También recordándoles que la tristeza debe tener fin. Que así como las emociones llegan, se van.

A algunas emociones, como a la tristeza, es importante decirles adiós y ponerles tiempo de estadía como a cualquier visitante.

Confía. Sabemos que no es fácil pero te aseguramos que es el mejor camino para que el pequeño desarrolle habilidades propias de autoconocimiento, libertad de expresión, confianza, autoconciencia y autocontrol. Confía en tu propia sabiduría y en tu capacidad de guiar. Cada situación puede ser una oportunidad para fortalecer tus aprendizajes como adulto sensible e inteligente. Para fortalecer la sabiduría del corazón.



En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿A qué me invita la tristeza? 00:36
- ▶ ¿Qué ocurre cuando tengo miedo? 01:15
- ▶ ¿Cómo convertir el miedo en una emoción útil? 02:01

JUGUEMOS EN LA ISLA:

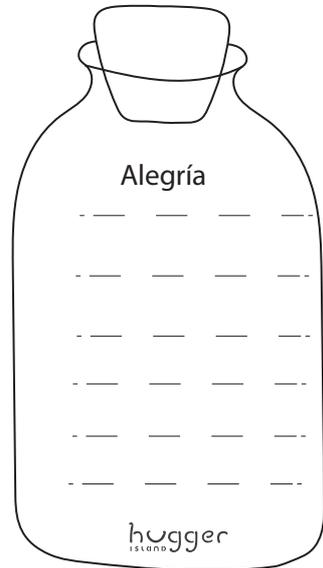
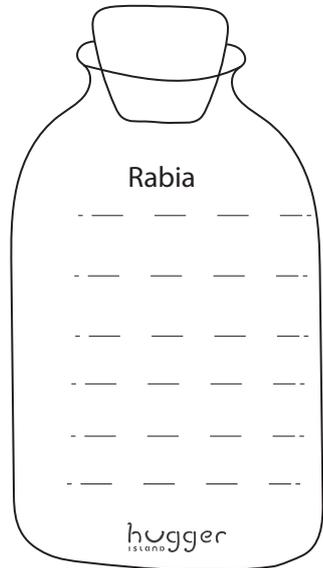
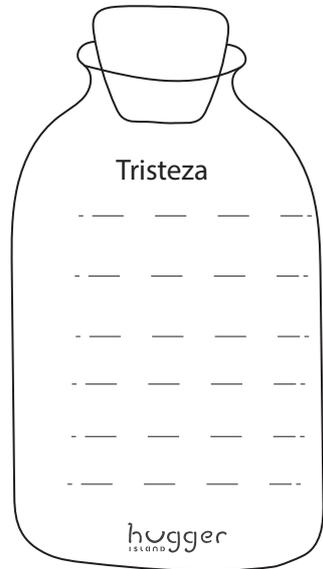
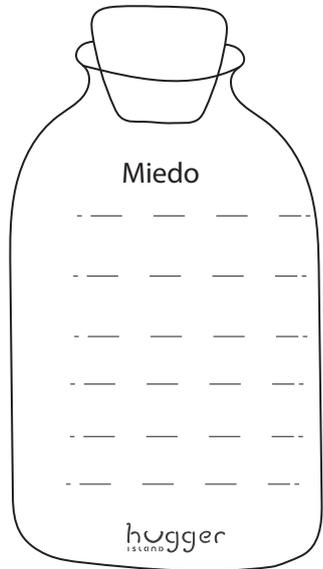
En esta primera actividad escribe en los frascos de pócimas mágicas aquellos trucos o recetas que tengas para tus emociones, por ejemplo: "Cuando estoy triste mi truco es dibujar, para permitirme sentir la emoción, pero a la vez, dejarla ir"



En Hugger Island enseñamos a ponerle inteligencia a las emociones a través del diseño de objetos y experiencias. Somos un emprendimiento social que sabe el potencial del amor para transformar.

huggerisland





En esta segunda actividad, permítele sentir la tristeza. Deja que los sentimientos fluyan, que dibuje lo que quiera dibujar o que simplemente haga rayones para que se desahogue. Posterior a eso preguntale como se siente y haz énfasis en que hay que aprender de las emociones para saberlas manejar y no dejar que ellas nos manejen a nosotros.

