

# EMOCIÓN TRISTEZA





**LA TRISTEZA** ES UNA EMOCIÓN BÁSICA, NATURAL QUE SURGE DE LA EXPERIENCIA DE PERDIDA DE ALGO O ALGUIEN CON QUIEN HEMOS ESTABLECIDO UNA VÍNCULO AFECTIVO, CUANDO NO SE CONSIGUE ALGO PROPUESTO

## ¿CÓMO SE DEMUESTRA LA TRISTEZA?

GESTOS FACIALES, FALTA DE ENERGÍA, LLANTO, FALTA DE APETITO, FALTA DE INTERÉS ASÍ A SU ALREDEDOR, ANGUSTIA.

## ¿CÓMO ENFRENTAR LA TRISTEZA?

LOS PADRES DEBE PERMITIR QUE LOS NIÑOS EXPRESEN SU EMOCIÓN, CONSOLAR, ACOMPAÑAR, AYUDAR A IDENTIFICAR QUE LES CAUSA TRISTEZA.





**A CONTINUACIÓN  
ENCONTRARAS  
ACTIVIDADES, JUEGOS QUE  
HEMOS SELECCIONADO  
PARA TI...**

## CUENTOS INFANTILES

[HTTPS://WWW.GUIAINFANTIL.COM/OCIO/CUENTOS-INFANTILES/LA-TRISTEZA-DE-ALFREDO-CUENTOS-CORTOS-SOBRE-LAS-EMOCIONES-PARA-NINOS/](https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/la-tristeza-de-alfredo-cuentos-cortos-sobre-las-emociones-para-ninos/)

[HTTPS://CUENTOSPARACRECER.ORG/BLOG/EL-TALLER-DE-LAS-EMOCIONES-A-VECES-ESTOY-TRISTE/](https://cuentosparacrecer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-a-veces-estoy-triste/)  
**DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES**

<https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=6N8oTvIsMMU>

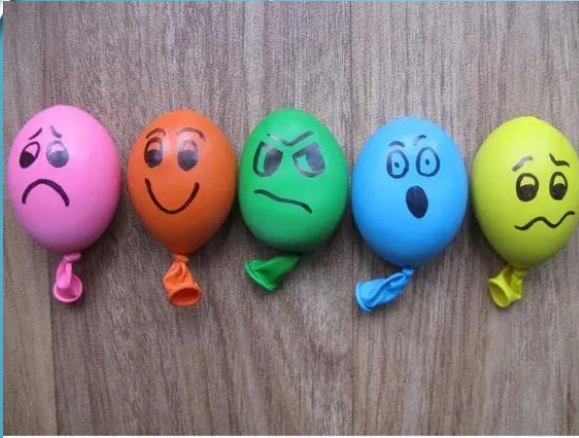


# MANUALIDADES DIVERTIDAS Y MOTIVADORAS

## 1- DIBUJAR PAISAJES.

SI ESTAS TRISTE CON FALTA DE ENERGÍA, VAMOS A TOMAR UNA HOJA DE PAPEL Y COMENZAREMOS A PINTAR UN PAISAJE DE LA FORMA QUE USTEDES PREFIERAN, DEBE TENER MUCHOS COLORES; PINTANDO EL CIELO, EL PASTO, EL MAR.





## 2- GLOBO DE LAS EMOCIONES

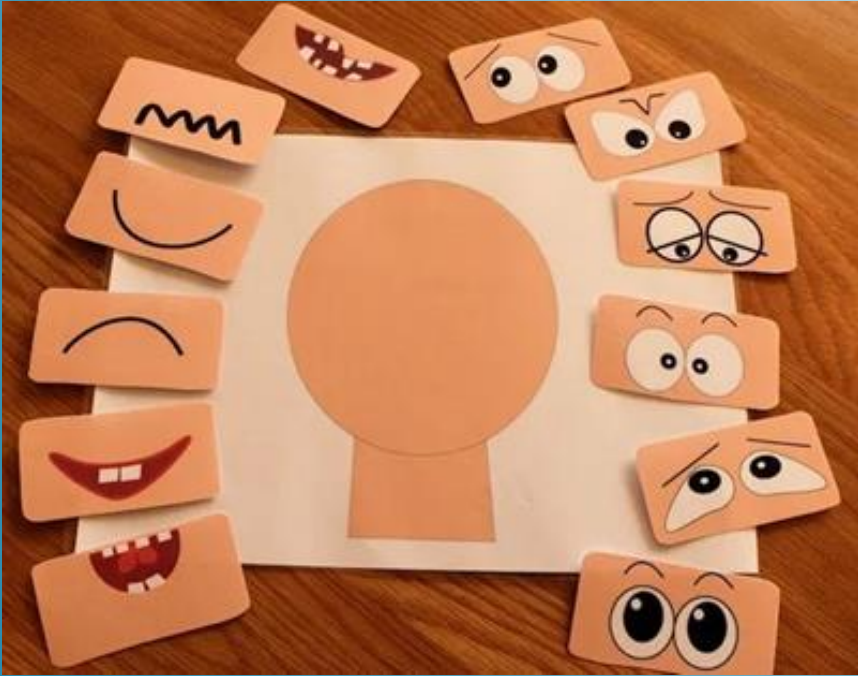
CON CINCO GLOBOS DE DIFERENTES COLORES LE AÑADIREMOS HARINA, ARENA O MAICENA, LE HACEMOS UN NUDO AL GLOBO PARA QUE NO SE NOS SALGA EL CONTENIDO.

EL NIÑO DIBUJARA CON UN PLUMÓN LAS DIFERENTES CARAS DE LAS EMOCIONES Y EXPLICAR LAS DIFERENTES EMOCIONES QUE EL DIBUJO Y CONTAR CUANDO SE HA SENTIDO ASÍ, YA SEA ALEGRE, TRISTE, ENOJADO.

### 3-TRABANJO LAS EMOCIONES

EN CARTULINAS O PAPEL BLANCO DIBUJAREMOS DIFERENTES EXPRESIONES DE OJOS Y BOCAS PARA RECORTAR, EN OTRO PAPEL DIBUJAMOS LA FORMA DE UNA CARA.

CUANDO TENGAMOS TODO LISTO VAMOS A JUGAR A LAS EXPRESIONES, EN DONDE DEBERÁN IR JUGANDO CON LOS OJOS Y BOCAS PARA DESCUBRIR LA EMOCIÓN QUE REPRESENTA.





¿Qué emoción siente?

Víctor ha perdido a su perrito en el parque, lleva toda la tarde buscándolo pero aun no lo ha encontrado.



¿Qué emoción siente?

Julia lleva mucho rato esperando en la sala del dentista y ella quiere irse al parque a jugar.



¿Qué emoción siente?

Esta tarde Vera iba a casa de su prima a jugar, pero al final no puede ir porque su mamá tiene que trabajar y no le puede llevar.



“ LOS ADULTOS DEBEMOS ESTAR ATENTOS PARA  
DETECTOR, ENTENDER Y ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS EN  
SUS DISTINTAS EMOCIONES. ”

