:

# Manejar la tristeza

##### Anímale a:

* Dibujar lo que siente Puede dibujar, pintar, hacer un collage, escribir,

etc.

 Es importante que el niño exprese su tristeza de alguna manera. Esto le ayudará a sentirse mejor.

* Hablar con vosotros, con sus abuelos, amigos o compañeros
*  Es necesario que comprenda que no debe tener miedo a contar cómo se siente y a comentar a los demás cómo le pueden ayudar.
* Hacer una lista de las cosas buenas que tiene

I

* Le ayudará a ver todo lo bueno que tiene a su alrededor.

I La lista de las cosas buenas de tu vida

A veces nos olvidamos de las cosas buenas de la vida. ¡Pero hay

muchas! Escribe las tuyas (p.ej. Mi amigo Alberto...)

1

2

3

4

6

7

8