



## Quando estoy triste

Área de formación: personal

### FICHA BIBLIOGRÁFICA

MORONEY, Trace

*Quando estoy triste*

Colección Sentimientos. Madrid: Ediciones SM, 2007, 18 pp.

### Según documentación ministerial vigente

#### Valores que trata

- Amistad
- Autoestima
- Identidad
- Indagación
- Paciencia
- Voluntad
- Amor
- Honestidad
- Inclusión
- Libertad
- Sensibilidad

#### Temas transversales que aborda

- Convivencia, paz y ciudadanía
- Derechos humanos
- Valores o formación ética

#### Áreas curriculares relacionadas y competencias que desarrolla

- Relación consigo mismo
  - Construcción de la identidad personal y autonomía
- Comunicación
  - Comprensión de imágenes y símbolos
  - Expresión y apreciación artística
- Relación con el medio natural y social
  - Números y relaciones

### Sinopsis

Quando Conejo se siente triste lo embargan muchas emociones que lo apenan. La tristeza lo hace sentir como si hubieran desaparecido los colores y no hubiera otra cosa que hacer más que llorar hasta llenar los mares. Solo quiere esconderse hasta que la tristeza se vaya.

Conejo se siente triste cuando discuten papá y mamá; cuando se entera de algo feo o cuando muere alguien querido. Pero también sabe cómo hacer para sentirse bien: compartir su pena con alguien, escuchar canciones lindas, tomar un baño calentito...

No es malo estar triste. Después de todo, con un sincero abrazo y un "todo va a estar bien", tarde o temprano, la tristeza se va.

## Aspectos destacables

### Los temas

- **La tristeza** es natural. Aprender a sentirla y superarla es parte del crecimiento.
- **El apoyo** de la familia es decisivo para ayudar a los niños a comprender y manejar sus sentimientos.
- **La soledad.** Cada persona necesita cierto espacio y tiempo a solas para aprender a convivir con sus sentimientos.
- **La música** siempre ayuda para sentirnos mejor.

### Aportes a la formación

*Cuando estoy triste* es una narración muy personal sobre la tristeza. Es fundamental enseñar a los niños a reconocer tanto la tristeza como lo que la causa, así como a saber qué hacer cuando la sentimos para poder recuperarnos. Cuando el niño sienta que puede controlar su pena (y no al revés), se sentirá reconfortado y seguro de sí mismo, fortaleciendo su autoestima.

La tristeza es un sentimiento ante el cual, muchas veces, no tenemos un tratamiento adecuado. Debemos enseñar estrategias para afrontar una pena, especialmente a través de la comunicación.

Es imperativo educar las emociones, siendo estas una parte distintiva y fundamental del ser humano.

## Sugerencias de trabajo

### Para comprender

- Preguntar: ¿de qué tiene ganas Conejo? ¿Qué cosas lo ponen triste? ¿Qué cosas lo hacen sentir mejor?
- Plantear: la expresión “todo es gris, oscuro y triste”, ¿a qué se refiere? ¿Pueden desaparecer los colores? ¿Qué siente Conejo sobre los colores?
- Profundizar en los sentimientos: la tristeza es normal y se supera. ¿Conejo se preocupa por superar la pena? ¿Cómo? ¿Qué lo hace sentir finalmente bien? ¿Por qué? Compartir opiniones y experiencias.

### Para crear

- Pedir que mencionen por lo menos cinco formas diferentes de reaccionar ante la pena. Ejemplo: esconderse en el baño, no querer hablar con nadie, etc.
- Hacer una lluvia de ideas de situaciones que nos hacen sentir pena (en el colegio o en casa). Tomar nota en la pizarra.

### Para reflexionar

- Plantear: sobre las discusiones de los papás, la enfermedad o la muerte, ¿es natural sentir tristeza? ¿Cómo superamos las situaciones que nos apenan?
- Compartir momentos en que hayan sentido pena y analizar sus causas, preguntarles cómo superaron el problema.
- Explicar que la familia es la mejor compañía y apoyo para superar una pena; a ellos podemos confiar nuestras más profundas aflicciones.

### Para ir más allá

- Formar equipos y dramatizar la historia de Conejo y cómo supera sus penas. Las dramatizaciones se presentarán después de una semana de ensayos y preparación.
- Presentar el siguiente dicho: “la pena entre dos es menos atroz”; preguntar ¿qué significa? ¿Crees que compartir con los buenos amigos y la familia es importante? Menciona las formas en que puedes cultivar las buenas relaciones con tus amigos y tu familia.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

# Ficha de lectura



Título: \_\_\_\_\_

Autor: \_\_\_\_\_

Editorial: \_\_\_\_\_

Colección: \_\_\_\_\_

Ilustrador: \_\_\_\_\_

Lugar y año de edición: \_\_\_\_\_

(Lléñala con ayuda de tu profesor o profesora).



**Marca** con un aspa (X) las situaciones que le causan tristeza a Conejo.



