

# CUANDO ESTOY TRISTE



OBJETIVOS	INDICADORES DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar vivencias por las que se experimentó profunda tristeza.</li><li>• Identificar qué efectos causan tristeza en sí mismo (a).</li><li>• Aprender a apoyar y ser soporte de los amigos cuando se sientan tristes.</li><li>• Interpretar imágenes y diferenciarlas entre los diversos sentimientos que representan.</li><li>• Identificar a aquellas personas o situaciones que ayudan a aliviar las penas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresa, espontáneamente y de forma dirigida, cómo se siente.</li><li>• Reconoce qué eventos o acciones le producen tristeza.</li><li>• Participa activamente dando su opinión sobre las reacciones que genera la tristeza.</li><li>• Escucha con interés, sin interrumpir a quienes comparten sus experiencias tristes.</li><li>• Identifica a las personas que lo reconfortan cuando está triste, mencionando el nombre y el vínculo que los relacionan.</li><li>• Emite palabras de aliento para que Conejo supere su tristeza.</li></ul>

## PROGRAMACIÓN PARA EL AULA, SEGÚN MOMENTOS DE LECTURA

### ANTES DE LA LECTURA

El docente podrá comenzar la jornada, mencionando algún evento y/o noticia triste que se haya anunciado en los diarios de circulación nacional: la muerte de alguien (un artista, familiar, mascota, entre otros), un accidente, el cierre de algún establecimiento de mucha memoria y tradición, etc. Este será un buen momento para dar inicio a una conversación sobre las sensaciones que genera dicha noticia; además se puede exponer hipótesis sobre cómo sentirán dicha noticia los familiares y/o amigos directamente relacionados: ¿sentirán lo mismo que nosotros? ¿Por qué? Luego, el docente indicará que Conejo es un familiar afectado directamente con la noticia, por ello se encuentra sumamente triste. Conejo ha identificado la tristeza con un color, el de su chompa de hoy: azul.

El docente invitará a Conejo a pasar al aula, siempre y cuando los estudiantes hayan hecho el compromiso de cuidarlo y tratarlo bien, con el propósito de darle consuelo para aliviar su pena. Antes de que Conejo entre al salón, se asignará a un responsable para que se siente con Conejo en la misma carpeta y, juntos, escuchen la narración de *Cuando estoy triste*.

#### DURANTE LA LECTURA

La lectura del libro estará a cargo del docente, quien leerá pausadamente y, por momentos, enseñará las ilustraciones para que los estudiantes (sin leer el texto) las interpreten e identifiquen las diferentes situaciones que despiertan tristeza en Conejo, y las reacciones que este experimenta (llorar, no salir de cama, etc.).

A medida que se avanza en la lectura, el docente deberá ser hábil para ayudar a los estudiantes a diferenciar entre las causas de tristeza, las formas de expresarla y curarla.

#### DESPUÉS DE LA LECTURA

Proponemos varias actividades, sin necesidad de que se realicen todas al mismo tiempo. El objetivo de esta propuesta es que se desarrolle un trabajo progresivo y en diferentes sesiones:

- Para los estudiantes, quienes están empezando a conocer sus sentimientos, es importante que puedan reconocer en otros, los sentimientos que ellos pueden estar experimentando, por dos razones:
  - Se identifica, y ello es el primer paso para expresar dicho sentimiento.
  - Se siente reconfortado al saber que no es el único que experimenta tal suceso: sabe que no está solo.

Por tanto, como primera actividad de sensibilización, el docente ayudará a Conejo a expresar su pena: él tiene muchas ganas de llorar. El resto de los estudiantes, escuchará a Conejo y acompañará en su pena.

- Luego, se invitará a que cada estudiante comparta una experiencia triste y la forma en que pudo superar dicha pena. El objetivo es demostrar, frente a Conejo, que nadie está libre de penas y es natural sentirlas; pero, además, es importante saber sobreponerse a ellas en compañía de quienes más aman (familia, amigos, maestros, etc.).

### ACTIVIDAD POSTERIOR

#### RETROALIMENTACIÓN

Para darle continuidad a la actividad y a los objetivos deseados, se sugiere trabajar el tema de forma repetida y cíclica; cabe destacar que identificar las emociones y estados, como el enfado y la cólera, no serán jamás considerados un aprendizaje cancelatorio, sino parte de un proceso de autoaprendizaje y de desarrollo integral. De este modo será necesario repetirlo, con matices, tantas veces como los estudiantes lo consideren necesario.

Para hacer las actividades más significativas, se sugiere la siguiente variación:

- Utilizar la técnica del barrido de imágenes, en donde los estudiantes podrán ver nuevamente las imágenes del libro y decir qué recuerdan de cada situación que experimenta Conejo.