



## TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la Unidad.....	1
Normas y Objetivos .....	2
Paso 1: Nuestras Historias .....	3
Paso 2: Conexión de Contenido Creativo .....	5
Paso 3: Asociación de Escuela - Hogar .....	7
Paso 4: Sesión de Estrategia .....	7
Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela - Hogar .....	10

## RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Triste	Sentirse mal, como que podrías llorar

En esta unidad usted encontrará sugerencias para enseñarle a los estudiantes a hablar, pensar, y manejar sentimientos de tristeza en sí mismos y en los demás. Triste, definido para este grupo de edad como “sentirse mal, como que podrías llorar” se explorará a través de actividades individuales, de grupos grandes y de grupos pequeños a lo largo de 2 a 3 semanas. Los estudiantes aprenderán diferentes situaciones en las cuales ellos u otros han experimentado el sentimiento de sentirse triste. Aprenderán a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular el sentirse tristes. Durante el tiempo grupal, los educadores contarán una historia personal sobre sentirse triste, luego leerán un texto apropiado para el desarrollo en el que un personaje está sintiéndose triste. Los centros de aprendizaje proporcionarán a los estudiantes una comprensión más profunda de la palabra del sentimiento a través del juego y las actividades. Finalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar la autorregulación a través de un proyecto comunitario centrado en la palabra, triste.

Sentirse triste es desagradable con poca energía. Las personas que se sienten tristes pueden tener caras que miran hacia abajo. Las esquinas de sus bocas pueden estar apuntando hacia abajo, o sus bocas pueden estar cerradas o apretadas. Sus ojos pueden mirar hacia abajo con sus cejas en ángulo hacia el suelo. Los cuerpos tristes tienden a tener músculos flojos, con hombros inclinados y cabezas y extremidades colgantes. Las voces tristes tienden a ser tranquilas y lentas. A veces, los cuerpos tristes sienten que tienen algo pesado en el vientre o en el pecho. Los corazones tristes suelen latir lentamente, y los cuerpos tristes también pueden respirar lentamente. Las personas tristes suelen llorar o soltar un gemido.

## NORMAS Y OBJETIVOS

### Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano de Connecticut

C.60.13	Participan en escenarios simulados extendidos de juego de y muestran reconocimiento de la diferencia entre situaciones simuladas o de fantasía y de realidad
SE.60.3	Usan estrategias para tranquilizarse a sí mismo en todas las situaciones con un mínimo impulso y comparten estrategias con sus compañeros y familiares.
SE.60.8	Describen emociones y sentimientos a adultos de confianza y compañeros
SE.60.10	Comienzan a comprender que diferentes personas pueden tener diferentes reacciones emocionales
SE.60.12	Se describe a sí mismo refiriéndose a preferencias, pensamientos y sentimientos
L.60.10	Usan el lenguaje para compartir ideas y obtener información
CA.60.5	Usan una variedad de herramientas para representar ideas a través de artes visuales
CA.60.7	Usan materiales y accesorios de formas únicas y son creativos para encontrar y usar materiales como accesorios deseados para juegos dramáticos
M.60.3	Cuentan un conjunto de objetos hasta cinco

### Estándares del aprendizaje social / emocional (SEL) para la escuela primaria temprana de la Junta de Educación del Estado de Illinois (ISBE)

1A.1a	Identificar emociones (ej. feliz, sorprendido, triste, enojado, orgulloso, asustado) expresados en sentimientos de caras o fotografías.
1A.6a	Compartir sentimientos (ej. a través del habla, escritura, dibujo) en una variedad de contextos
1A.4c	Describir una variedad de emociones (ej. hacer un póster, un dibujo, participar en juego de roles)
1B.1a	Identificar a las personas que pueden brindarle la ayuda que necesita
1B.1b	Identificar los rasgos personales de los personajes en las historias.
1B.1c	Identificar a los miembros de la comunidad que pueden ser de apoyo (ej. líder religioso, miembro de la familia extendida y vecino)

### Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia

JU.K-14	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras, y las razones no siempre son justas.
AC.K.-2.20	Me uniré a mis compañeros para hacer que nuestra clase sea justa para todos.

### Comprensión Duradera

Ellos se sienten tristes cuando se sienten mal, como que podrían llorar
Cada día ellos tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo
Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán como se sienten ahora.
Respirar profundamente calma sus cuerpos y hace que sea más fácil pensar y resolver problemas.
Diferentes personas muestran sus emociones de diferentes maneras (voz, lenguaje corporal y expresiones faciales)
Ellos pueden aprender diferentes formas de mostrar sus emociones.

### Preguntas Esenciales

<b>Reconocer:</b> Cómo se ve la tristeza en nuestras caras y cuerpos? Cómo suena en nuestras voces?
<b>Comprender:</b> Qué sucede que me hace sentir triste?
<b>Etiquetar:</b> Cuál es otra palabra que puedo usar para hablar sobre sentirme triste?
<b>Expresar:</b> Cómo puedo hacerles saber a otras personas que me siento triste?
<b>Regular:</b> Qué puedo hacer si no quiero sentirme tan triste?

### Conocimiento: Los estudiantes sabrán

Los sentimientos de tristeza generalmente no duran mucho tiempo
Cómo se sienten sus caras y cuerpos cuando se sienten tristes
La tristeza es un sentimiento que se encuentra en el cuadrante azul del Medidor de Estado de Ánimo

<b>Habilidades: Los estudiantes serán capaces de</b>
Hacer saber a otras personas cuando se sienten tristes
Describir cómo se siente el estar triste para ellos
Identificar y describir cómo se siente el estar triste en sus cuerpos y como se ve en los rostros y cuerpos de los demás.
Nombrar y hablar sobre diferentes formas de sentir menos (más o la misma cantidad de) tristeza
Mostrar y hablar sobre las formas en que pueden ayudar a alguien que se siente triste
Mostrar de qué color es sentirse triste en el Medidor de Estado de Ánimo

**Objetivos del Plan de Estudios RULER de Palabras de Sentimiento**

Parte de la Unidad	Objetivos Correspondientes
<b>Paso 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1R Identificar las señales visibles de palabras de sentimiento en uno mismo y en los demás.</li> <li>1.2R Determinar el agrado y el nivel de energía de una palabra de sentimiento</li> <li>1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original</li> </ul>
<b>Paso 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1U Describir las causas y consecuencias de los sentimientos del personaje con evidencia.</li> <li>2.2U/E Comparar y contrastar la expresión de sentimientos dependiendo de la cultura, las normas sociales y las diferencias individuales.</li> <li>2.3 E Representar una palabra de sentimiento de forma creativa (por ejemplo, símbolo, escena, poema o actuación)</li> </ul>
<b>Paso 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1U Relacionar la palabra del sentimiento con experiencias personales relevantes</li> <li>3.2L Definir la palabra de sentimiento</li> </ul>
<b>Paso 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1U Identificar y describir un escenario (personal o de otro tipo) centrado en la experiencia de una persona con la palabra del sentimiento</li> <li>4.2Reg Establecer un objetivo de regulación de emociones para la persona involucrada en el escenario</li> <li>4.3Reg Identificar estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona a alcanzar la meta y explicar por qué</li> <li>4.4Reg Identificar estrategias de acción que ayudarán a la persona a alcanzar la meta y explicar por qué</li> <li>4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para cumplir con el objetivo de regulación de emociones</li> </ul>

**PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un Medidor de Estado de Ánimo</li> <li>La palabra triste escrita para que los</li> </ul>	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender sobre el Reconocimiento, la Comprensión, el Etiquetado, la Expresión y la Regulación de las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Elija una historia verdadera y significativa. Dele vida a los detalles. Mantenga la historia corta (menos de 3 minutos). A medida que cuente su historia, recuerde usar señales faciales, corporales y vocales y mencione cómo se sintió el sentimiento en su cuerpo.</p>

<p>estudiantes la vean</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una foto suya</li> </ul>	<p>Lo alentamos a que use el Medidor de Estado de Ánimo cuando cuente su historia y la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo después de la historia con sus alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ejemplo de Historia: Mi vecino tenía un perro llamado Lucy. Me gustaba jugar con Lucy, y a Lucy le gustaba jugar conmigo. Una vez llegó a quedarse en mi casa durante toda una semana mientras su familia se iba de vacaciones. Lucy dormía en mi cama todas las noches, y yo sostenía su correa cuando salíamos a caminar. Cuando mis vecinos regresaron, Lucy tuvo que regresar a su casa. Me dolía el corazón y los ojos se me llenaron de lágrimas cuando llegó el momento de decir adiós. Mi voz incluso sonó un poco gruesa y extraña cuando dije "Adiós, Lucy." Lloré cuando volví a mi casa. Cuando miré el gancho donde colgamos su correa me hizo sentir mal. Extrañaba mucho a Lucy. Me sentí muy triste. Mi mamá me dio un fuerte abrazo y me dijo que estaba bien sentirse triste cuando sucede algo triste. Ella dijo que decir adiós a las personas y los animales que nos importan a veces se siente triste. A veces, cuando me sentía triste, me gustaba estar solo para pensar en los recuerdos felices que tenía con Lucy. Me recordaría a mi mismo que podría visitar a Lucy pronto. A veces solo quería abrazar a mi madre por un tiempo.</i></li> </ul> <p>Después de contar su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En mi historia, cómo me sentí?</li> <li>• Cómo lucía la tristeza en mi cara y cuerpo?</li> <li>• Cómo sonaba en mi voz?</li> <li>• Cómo le hice saber a otras personas que yo estaba triste?</li> <li>• Qué hice o pensé cuando me sentí triste?</li> </ul> <p>Pídales a sus alumnos que piensen en un momento en que se sintieron como usted en su historia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídales a los alumnos que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la historia de ellos.</li> <li>• Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de dibujar sus propias historias.</li> <li>• En mi historia, cómo me sentí?</li> <li>• Practique la Rutina Básica de Compartir el Cuidado.</li> </ul>
--	--

## PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO

### LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mi amigo está triste</i>, de Mo Willems (disponible en español)</li> <li>Un Medidor de Estado de Ánimo</li> </ul>	<p>Conectar esta unidad con la lectura en voz alta de <i>Mi amigo está triste</i>, de Mo Willems. En esta historia, Gerald está triste. Su mejor amigo, Piggie, intenta todas las formas diferentes de hacer que Gerald se sienta mejor, pero nada parece estar funcionando. Hasta que finalmente algo lo hace! Use las Preguntas de RULER Leer en Voz Alta para explorar el texto y el sentimiento triste.</p> <p>Use las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER durante una lectura posterior a la misma historia para ayudar a los estudiantes a Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular la palabra de sentimiento.</p> <p><b>Ejemplos de preguntas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>R:</b> Cómo se estaba sintiendo Gerald? Cómo lo supiste?</li> <li><b>U:</b> Por qué crees que Gerald se estaba sintiendo de esa manera? Cómo crees que te hubieras sentido si fueras Gerald?</li> <li><b>L:</b> Qué otras clases de sentimiento crees que Gerald podía haber estado sintiendo además de tristeza?</li> <li><b>E:</b> Cómo hizo Gerald para que Piggie supiera cómo se sentía?</li> <li><b>R:</b> Qué hizo Gerald para sentirse menos triste? Crees que funcionó? Qué podría haber hecho Gerald de manera diferente? Qué hizo Piggie para ayudar a que Gerald ya no se sintiera triste?</li> </ul> <p>Después de la historia y las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER, use las Rutinas Básicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. La Rutina Básica de la Verificación del Medidor de Estado de Ánimo puede ser útil!</p>

### SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

#### MÚSICA Y MOVIMIENTO

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Música de baja energía</li> <li>Música animada</li> </ul>	<p>Toca música de baja energía y muévete lentamente con cuerpos tristes. Luego, cambie a música más alegre y pida a los alumnos que cambien sus movimientos para que coincidan con la música. Pregunte a los alumnos: Cómo se sintieron los movimientos tristes en su cuerpo? Eran lentos o rápidos? Mantuvo su cuerpo recto y alto o se inclinó hacia abajo? Les gustó mover el cuerpo de esa manera?</p> <p>Demuestre las expresiones faciales y el lenguaje corporal que indican sentimientos tristes.</p> <p>Use el Descanso para Respirar y las Rutinas Básicas de Registro del Medidor de Estado de Ánimo para comenzar a practicar la regulación de los sentimientos tristes.</p>

#### ARTE

Materiales	Instrucciones

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintura de dedos</li> <li>• Acuarela</li> <li>• Papel</li> </ul>	<p>Invite a los alumnos a pintar sentimientos tristes con pinturas de dedos azules o acuarelas líquidas. Permita que los estudiantes agreguen textura a su pintura con sal, plumas y otros materiales.</p>
<p><b>ALFABETIZACIÓN</b></p>	
<p><b>Materiales</b></p>	<p><b>Instrucciones</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros adicionales</li> </ul>	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploren la palabra sentimiento.</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristeza: manual de usuario, de Eva Eland (disponible en español)</li> <li>• El pez pucheros, de Deborah Diesen (disponible en español)</li> <li>• Monstruo triste, monstruo feliz, de Ed Emberley (disponible en español)</li> <li>• Por qué estás tan enojado?, de Tom Lichtenheld</li> <li>• Cuando los sentimientos de Sophie están muy, muy lastimados, de Molly Bang</li> <li>• El hilo invisible, de Patrice Karst (disponible en español)</li> </ul> <p>Permita a los estudiantes escribir (dictar) e ilustrar historias curiosas adicionales y crear sus propios libros.</p>
<p><b>HABILIDADES NUMÉRICAS</b></p>	
<p><b>Materiales</b></p>	<p><b>Instrucciones</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidor de Estado de Ánimo</li> </ul>	<p>Cuente cuántos compañeros de clase y educadores se sienten tristes con el Medidor de Estado de Ánimo después de una Verificación del Medidor del Estado de Ánimo.</p>
<p><b>TRANSICIONES</b></p>	
<p><b>Instrucciones</b></p>	
<p>Recuerde a los alumnos las formas en que sus palabras y acciones contribuyen a cómo se sienten los demás. Use la Rutina Básica de la Verificación del Medidor de Estado de Ánimo según sea necesario durante las transiciones.</p>	
<p><b>CIERRE</b></p>	
<p><b>Instrucciones</b></p>	
<p>Reflexione y responda al intercambio de ideas de los estudiantes mientras continúa conectando con los personajes del libro y las experiencias compartidas por adultos y estudiantes.</p>	

## PASO 3: ASOCIACIÓN ESCUELA - HOGAR

### Instrucciones

La Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela - Hogar (ubicada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra de sentimiento que se usa en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar.

A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en el hogar a compartir una historia de un momento en que sintieron la palabra del sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y se puede completar en casa.

**Resumen de la Actividad Familiar:** Las familias pueden construir "kits de confort" en casa para cuando sus hijos se sientan tristes. Estos pueden incluir animales de peluche, una manta favorita, fotos de personas especiales en sus vidas, libros o recordatorios de lo que los hace sentir mejor cuando se sienten tristes (como pedir ayuda o un abrazo a un adulto o el acurrucarse con una mascota).

## PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

### REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mi amigo está triste</i>, de Mo Willems</li> <li>Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER</li> </ul>	<p>Lea de nuevo <i>Mi amigo está triste</i>, de Mo Willems. Dirija a los estudiantes en un juego de roles para practicar cosas que pueden hacer para ayudar a otros o a ellos mismos a sentirse mejor. Haga Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER , tales como:</p> <p><b>Ejemplos de Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A Gerald le gusta sentirse triste? Cómo sabe Piggy que Gerald se siente triste?</li> <li>A Piggy le gusta que su amigo se sienta triste?</li> <li>Cómo puedes saber que se sentían así?</li> <li>Qué hizo Piggy para ser de ayuda cuando vio que Gerald estaba triste?</li> <li>Qué hizo que cambiaran los sentimientos tristes de Gerald?</li> </ul> <p>Recuerde a los alumnos las experiencias de los personajes sobre los que ha leído en voz alta sobre la palabra de sentimiento, su historia, las historias de ellos, y las historias de sus familias.</p>

### CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Papel</li> <li>Marcadores</li> </ul>	<p>Durante un Círculo Comunitario, mantenga una conversación sobre las formas en que podemos ayudar a los compañeros de clase cuando se sienten tristes.</p> <p>Permita que los estudiantes compartan lo que los hace sentir mejor cuando se sienten tristes. Registre las respuestas de los alumnos y publíquelas en el aula. Cuando un estudiante se sienta triste, revise sus respuestas con ellos o haga que otro compañero de clase les recuerde lo que los hace sentir mejor.</p>

### IDENTIFICAR UNA META DE REGULACIÓN

<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p><b>Instrucciones</b></p> <p>Hable con los estudiantes sobre lo que todos han aprendido sobre sentirse tristes.</p> <p>Pregunte a los alumnos: Pueden recordar alguna vez que se sintieron tristes? Qué pasó que les hizo sentir triste? Qué hicieron para ayudarse a mantener o no tener sentimientos tristes?</p> <p>Como grupo, determinen una meta de regulación para la tristeza (es decir, sentir más, menos, la misma cantidad de tristeza).</p>
<p><b>ESTRATEGIAS PARA GENERAR IDEAS</b></p>	
<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul> <p><i>*para estudiantes jóvenes, la mayoría (si no todas) de las estrategias requieren el apoyo de un adulto</i></p>	<p><b>Instrucciones</b></p> <p>Durante un círculo de clase, reflexione sobre las formas en que las personas regulan sus sentimientos tristes. Haga a los alumnos las siguientes preguntas. Mantenga un registro de sus respuestas en papel.</p> <p>De qué maneras hemos aprendido que las personas pueden cambiar sus sentimientos cuando se sienten tristes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generemos ideas juntos y hagamos una lista de las cosas que hacemos y las cosas en las que pensamos que ayudan si no queremos sentirnos tristes. Juntos, escucharemos lo que es igual y lo que es diferente en nuestras ideas. Escuchen las ideas de los demás!</li> <li>• Creen un "muro estratégico" compuesto de imágenes y palabras como referencia, por ejemplo, alguien recibiendo o abrazando, compartiendo un juguete, recibiendo una foto de un amigo.</li> </ul> <p>Aprenda sobre los diferentes recursos en su escuela o comunidad que las personas usan cuando se sienten tristes. Hay lugares especiales a los que les gusta ir a las personas cuando se sienten tristes (un rincón acogedor, un banco del parque, el regazo de un adulto)? Hay personas que ayudan a otros cuando están tristes? Haga un mapa de recursos y estrategias de la comunidad. Invite a los asistentes a su salón de clases para hablar sobre cómo ayudan cuando las personas se sienten tristes.</p> <p><b>Estrategias de Regulación</b> Sentirse triste es generalmente un sentimiento que no nos gusta tener. Las siguientes estrategias son algunas que sus estudiantes pueden usar si se sienten tristes. Bríndeles mucho espacio para también idear sus propias estrategias!</p> <p><b>Estrategias de Pensamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualización: Pensar en cosas que lo hacen sentir feliz y calmado</li> <li>• Decirse a sí mismo que está bien sentirse triste y que no va a durar para siempre</li> </ul> <p><b>Estrategias de Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar, respirar profundamente, descansar, escribir, dibujar, pintar o jugar, abrazar, apretar o acurrucarse con un animal de peluche o un ser querido.</li> <li>• Apoyo social: hable con un adulto sobre cómo se siente.</li> <li>• Humor: cuente una historia divertida o cante una canción tonta</li> <li>• Distracción: haga algo diferente para distraerse de tus sentimientos tristes</li> </ul>

	Mantenga una colección de ideas de los alumnos y revíselas. Pregúntense juntos si esas son estrategias útiles o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Reúna estrategias que funcionen para los estudiantes de su clase y cree un libro o una colección de estrategias de clase.
--	--

**CIERRE**

Continúe conversaciones sobre sentimientos tristes, lo que hace a los estudiantes sentirse tristes y cómo regular los sentimientos.

**HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN ESCUELA - HOGAR**

En la clase, su hijo está aprendiendo sobre la palabra "triste". Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de tristeza que estamos usando en el aula y algunas notas que pueden ser útiles al hablar sobre este sentimiento en el hogar.

<b>PALABRA:</b>	“Triste”
<b>DEFINICION:</b>	Sentirse mal, como que podrías llorar
<b>NOTAS:</b>	Sentirse triste es desagradable con poca energía. Las personas que se sienten tristes pueden tener caras que miran hacia abajo. Las esquinas de sus bocas pueden estar apuntando hacia abajo, o sus bocas pueden estar cerradas o apretadas. Sus ojos pueden mirar hacia abajo con sus cejas en ángulo hacia el suelo. Los cuerpos tristes tienden a tener músculos flojos, con hombros inclinados y cabezas y extremidades colgantes. Las voces tristes tienden a ser tranquilas y lentas. A veces, los cuerpos tristes sienten que tienen algo pesado en el vientre o en el pecho. Los corazones tristes suelen latir lentamente, y los cuerpos tristes también pueden respirar lentamente. Las personas tristes a menudo lloran o dejan escapar un gemido.

**Comparta Su Historia**

Piense en una historia sobre un momento en que se sintió triste y compártala con su hijo. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió así y cómo manejó este sentimiento de manera útil. Es posible que desee pedirle a su hijo que haga un dibujo para acompañar su historia al dorso de esta página. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y conectarse con los miembros de la familia de nuevas maneras.

**Actividad Familiar**

Continúe la conversación compartiendo una historia sobre un momento en que un amigo se sintió triste y lo que hizo para ayudarlo cuando estaba triste. Luego, comparta con su hijo una historia sobre una época en la que estaba triste cuando eras más joven.

Basándose en las ideas de su conversación, construya un "kit de confort" para cuando su hijo se sienta triste. Decida qué elementos incluir que consuelen a su hijo y lo ayuden a sentirse mejor cuando esté triste. Estos pueden incluir animales de peluche, una manta favorita, fotos de personas especiales en sus vidas, libros o recordatorios de lo que los hace sentir mejor cuando se sienten tristes (como pedir ayuda o un abrazo a un adulto o el acurrucarse con una mascota).