

Tristeza



¿Qué es la tristeza?

Cuando estamos tristes nos cuesta trabajo sonreír de los chistes y las bromas. Sirve para valorar y disfrutar la alegría. La tristeza no es para siempre.

¿Cómo se reconoce?

Nos sentimos distraídos. Nos sentimos con pocas ganas de jugar. Nos sentimos con ganas de llorar.

¿Cómo se expresa?

Pidiendo ayuda y consuelo con nuestra familia y amigos.