

PLAN DE DESARROLLO PERSONAL 2020

PREESCOLAR



Actividad 2: Tristeza

Orientación para padres: La tristeza está relacionada con situaciones que podemos vincular a la sensación de pérdida de algo o alguien importante para nosotros, cuando algo no cumple nuestras expectativas o no se cumplen nuestros deseos. En general se manifiesta en una disminución de la motivación por hacer cosas y en conductas de introversión o aislamiento.

- ¿Has escuchado hablar de la tristeza? (Recaltar que es una emoción igual a la que vimos en la actividad anterior)
- ¿Qué sabes de la tristeza?
- ¿Puedes contarme una situación en que hayas sentido tristeza? (aquí el adulto puede dar un ejemplo de una situación propia apuntando especialmente a cómo se sentía, “no tenía ganas de hablar con nadie, no quería salir, lloraba, etc.” más que a los detalles de la situación. Si aun así le cuesta identificar una situación, se le puede recordar alguna en la que el adulto lo/la vio triste, explicando cómo lo/la veían que les hizo creer que estaba triste.
- Escuchar juntos el relato del libro “Tristeza: Manual de Usuario” de Eva Eland que pueden encontrar en el siguiente link. <https://youtu.be/29qy7mlaHYY>
- ¿Cómo era la tristeza en el libro? ¿Qué color tenía? ¿Qué forma?
- El objetivo es reflexionar sobre la importancia de reconocer y sentir la tristeza, como algo normal y que a todos nos pasa: *“Al igual que el niño del cuento, tú y yo, hemos sentido tristeza alguna vez y no es algo malo, al contrario, es muy importante sentirla y conocerla tal como lo hizo el niño en el cuento”*.
- Se invita al niño/a a imaginar y dibujar su propia tristeza: de que tamaño es, qué color y forma tiene, qué le gusta hacer, si es que tiene algún nombre, etc.

Esperamos que esta actividad pueda ser un espacio de encuentro y reflexión para toda la familia.

Les saludan atentamente,

Guías Salón

Equipo Convivencia Escolar
Ps. Paula Garcés

Directora de Ciclo
Paulina Bobadilla

