

VIDA · CAPÍTULO 3

Martín y la nube de la tristeza

Nombre: _____ **Fecha:** _____

¿Qué es la tristeza?

Aparece cuando perdemos algo o a alguien que nos importa. No hay que esconderla: nos pide calma, tiempo y compañía.

En el cuerpo: nudo en la garganta, ojos que pican, ganas de estar quietos. **Palabras amigas:** pena, nostalgia, echar de menos, desilusión.

1. Mi nube, mi rayo

Dibuja una nube. Dentro, escribe o dibuja algo que te haya puesto triste alguna vez. Luego, dibuja un rayo de sol saliendo de ella. ¿Qué te ayudó en ese momento?

2. Carta sin sobre

Escribe una carta para alguien a quien echas de menos. Puede ser una persona, una mascota o incluso una etapa de tu vida. No hace falta que la entregues. Solo si te hace bien.

¿Cuánto has sentido hoy tristeza? Colorea: ○ ○ ○ ○ ○