

Tristeza

Nos sentimos tristes cuando algo nos preocupa, cuando perdemos algo o a alguien que consideramos importante. La gente se entristece por muchísimas razones, pero la mayoría de las veces la tristeza se queda un rato y luego se va.



Estrategias para manejar tu tristeza:

- Busca a una persona que suele hacerte feliz y siéntate a su lado.
- Encuentra un sitio íntimo y agradable para llorar.
Recuerda que llorar no es malo, al contrario, te ayudará a sentirte mejor.
- Se amable con esas personas que veas triste.
- Puedes dar grandes saltos hasta cansarte.
- Baila al ritmo de una música o canción que te haga feliz.
- Sueña despierto con algo que desees mucho.
- Busca un lugar donde puedas pensar en cosas que te hagan sentir feliz.
- Imagínate a ti mismo feliz.