

## PROPOSTA SOBRE A TRISTEZA



### Conto "Lágrimas bajo la cama"

Dende ben pequeno Simón foi etiquetado coa palabra "chorón" porque choraba en todo momento. Simón, farto de que lle chamen así, decide deixar de chorar diante dos demais e decide esconder as súas bágoas nun bote debaixo da súa cama. Todo o mundo agora está moi contento con el e coa súa valentía e a súa fortaleza. Simón segue gardando as súas bágoas e empeza a gardar tamén as bágoas dos demais, ata que un día dáse conta dunha cousa moi importante que lle cambiará a vida: soltar as nosas bágoas sen avergoñarnos delas é parte da nosa felicidade. A partir dese momento, Simón axudará a todos a soltar as súas bágoas e expresar as súas emocións.

Propoñémosvos crear un **bote das bágoas**, para poder poñer dentro distintas emocións e situacións que vos ocorreron e vos fixeron sentir tristes.

Cando estea cheo, podedes baleirar o bote e leer as bágoas, decatándoos de que a tristeza vai e ven, e que unha das mellores estratexias para superala é expresala e aprender a transitar por ela con perspectiva.

