

# 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.