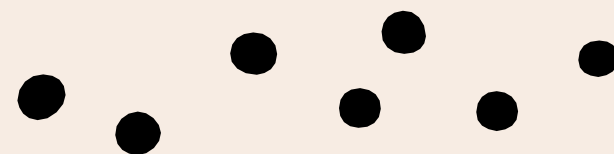


LA TRISTEZA

LA TRISTEZA es una emoción primaria negativa y por tanto de mayor duración y frecuencia que las positivas, debido a que en la cotidianidad se suceden más hechos y situaciones frustrantes que satisfactorios. Tiene una **función adaptativa** para responder a eventos negativos y una **función social** para recibir apoyo y ayuda.

LOS NIÑOS EXPERIMENTAN LA TRISTEZA CUANDO creen que un resultado negativo es permanente y piensan que no pueden hacer nada al respecto, esto le provoca un sentimiento de impotencia.



EN GENERAL ES PROVOCADA POR vivir la separación o la pérdida real o imaginaria de vínculos afectivos, el rechazo de los pares, la soledad, la violencia y los problemas de adaptación en la escuela, el fracaso en alcanzar metas importantes o la pérdida de autoestima.

LA TRISTEZA

EN LA INFANCIA, LA TRISTEZA PUEDE MANIFESTARSE CON

llanto, silencio, cambios en el tono de la voz, acortamiento de frases, enuresis, rechazo de la comida, cansancio o violencia . Además, suelen tener pensamientos negativos, mucho miedo y sufrimiento; vivencian conflictos internos y muestran mucha agresividad social.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

- Enseñarles a poner nombre a sus sentimientos.
- Ayudarles a identificar los estímulos que provocan esos sentimientos.
- Identificar las actividades agradables que les gusta practicar.
- Combinar actividades diarias (leer, jugar en el parque...) con otras semanales (cine, feria...), para entrenar sus habilidades sociales.
- Pautas adecuadas de alimentación y de sueño.
- Adaptar las instrucciones y actividades al nivel de desarrollo infantil.