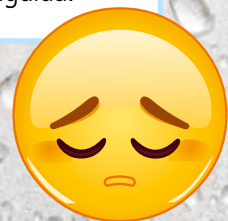


DATOS
CURIOSOS

¿Por qué dice todo el mundo que eres viejo? ¡Mi abuelo es viejo!
¡Mi casa es vieja! Pero tú tienes los mismos años que yo, y tu pelo sigue siendo rojo intenso... ¡El pelo viejo se vuelve blanco!... ¡No les hagas caso, solo estás cansado!».

Juan se estaba quedando dormido mientras acariciaba las largas orejas de Toby, que respiraba con dificultad. Casi nacieron el mismo día, eran inseparables y la gente decía que incluso se parecían. Su cabello pelirrojo, y su cara llena de pecas eran del mismo color que los de su setter irlandés. Ya habían pasado por muchas aventuras juntos y siempre salían bien. Pero esta vez era diferente. De pronto se despertó mientras sentía unos temblores... y Juan supo que el momento había llegado. Siguió abrazado a Toby un rato muy largo y empezó a llorar muy fuerte. Su padre lo separó suavemente del cuerpo del animal... Solo le dijo: «Juan, ya»... Y el niño sintió un dolor insoportable...

«No te pongas triste». Seguro que has escuchado esta frase alguna vez. Pero no es tan fácil. La tristeza es una **emoción que nace desde dentro** cuando algo nos duele mucho y que no la podemos evitar, aunque, a veces, los demás quieran que la superemos enseguida.



«Los mayores no lloran». Esta frase se la decimos a los niños con frecuencia. Pero es falsa. Después de estar triste y llorar se fabrican **endorfinas**, una sustancia que actúa como calmante. Se trata de una fantástica medicina natural y gratuita que produce el propio cuerpo. A veces necesitamos llorar.



La tristeza es **muy difícil de fingir**, por eso algunos actores que tienen que interpretarla recurren a la misma técnica: recordar una experiencia muy profunda que les conmueva y les haga hasta llorar. Muchos artistas utilizan sus obras para expresarla.



Las investigaciones afirman que la tristeza es **contagiosa**. Cuantas más personas de alrededor la tengan, más probabilidades tendremos de padecerla.



No todas las emociones tienen la misma **duración**. Mientras que la sorpresa apenas dura un instante, la tristeza puede durar mucho más. A veces es por una causa grave, pero en otras son detalles pequeños que hacen que nos cueste encontrar razones para alegrarnos. ¿Cuánto te dura la tristeza a ti?



Nos ponemos tristes por **muchas cosas que nos afectan** como una pelea con un amigo, el fallecimiento de un ser querido, fracasar en un objetivo que nos habíamos marcado, despedirse de alguien que se va a vivir lejos... Piensa qué cosas te ponen triste a ti.

El paso del tiempo puede ayudar a afrontar con más serenidad y valor aquellas cosas que nos producen tristeza, pero no es suficiente, hace falta **poner de nuestra parte** y buscar ayuda cuando no podemos superarlo solos.



Escucha la música y dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la tristeza.

Las **mascotas** también se ponen tristes, sobre todo cuando se sienten desprotegidas, aburridas... e incluso si desordenamos sus hábitos. ¿Conoces historias de mascotas que mueren al perder a sus amos?



¿QUÉ PASA SI NO MUESTRO LA TRISTEZA?

FALTA DE MADUREZ

Está de moda no ponerse triste. *Youtubers, tiktokers, instagramers...* Los *influencers* actuales parecen estar siempre pasándolo bien e invitando a otros a que lo estén... Todo es éxito, pero ni una pizca de tristeza. ¿Es esto normal? Entristecerte cuando pierdes algo o a alguien es natural porque revela que hay cosas que valoras mucho y personas a las que quieres de verdad. Perderlas y echarlas de menos es una experiencia que todos tenemos varias veces a lo largo de la vida.



SUPERAR EL DUELO

La tristeza es necesaria para superar determinadas experiencias negativas de nuestra vida, como el duelo tras la pérdida de un ser querido porque ha muerto o nos ha abandonado. Normalmente pasamos por varios momentos:

- **Nos negamos a creer** que la persona ya no está con nosotros.
- Experimentamos **dolor, ira o angustia** por no poder hacer nada para solucionarlo, lo que nos lleva a sentir una tristeza profunda.
- **Negociamos** con un ser superior o con nosotros mismos, imaginando tener una solución, o que nunca ha pasado.
- Sentimos el vacío que nos deja ese ser mediante una fuerte tristeza y a veces, **depresión**. No tenemos ganas de hacer nada.
- **Aceptamos** la pérdida y volvemos poco a poco a la vida cotidiana, acostumbrándonos a vivir sin esa persona.

UN NUDO EN LA GARGANTA

Necesitamos expresar la tristeza. Durante el duelo, es normal sentir como un peso en el pecho o un nudo en la garganta. A veces nos sentimos culpables por no haber hecho todo lo posible para expresar nuestro cariño o para cuidar de la persona que hemos perdido. Podemos tener pesadillas y no concentrarnos en clase o volvernó más agresivos. Todo esto es habitual en un duelo, y tenemos que reconocer que necesitamos ayuda.

... Observa cuáles son los motivos de tristeza que más aparecen en tu entorno. ¿Cuál es el que más se repite?

... ¿Cómo afrontas tú la tristeza? ¿Qué opinión tienes del hecho de llorar en público?

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE TRISTEZA?

DEPRESIÓN

Al igual que no se debe evitar por completo la tristeza, tampoco es saludable vivir eternamente en ella. Mantenerla durante demasiado tiempo puede llevar a enfermedades más graves y difíciles de solucionar, como la depresión, que se alarga en el tiempo, en la que el enfermo no consigue ni saber cuáles son los motivos de tanta tristeza.



MELANCOLÍA

Algunas personas tienden a ser pesimistas y pensar que todo lo que les ocurre es malo, lo que acaba afectando a su autoestima y las conduce a experimentar tristeza con mucha frecuencia. A esto lo llamamos melancolía.



DIFÍCIL AVANZAR

Cuando estamos demasiado tristes, se experimenta la sensación de estar atrapado en una idea, nos obsesionamos y nos cuesta avanzar o ver más allá, lo que provoca que no se encuentre una solución fácil a lo que nos preocupa o molesta.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Aprovecha el poder de las lágrimas y llora si lo necesitas y sin avergonzarte.
- Utiliza la tristeza para mirar en tu interior y conocerte mejor. No es un tiempo perdido.
- Trata de conocer lo que está ocasionando la tristeza, así podrás superarla.
- Ponte metas pequeñas y positivas cada día, que te ayuden a prestar atención a las cosas buenas que te ocurren.
- Hacer ejercicio físico y salir al aire libre te ayudará a estar menos triste.
- Entretén tu mente con algo que te guste.
- Apóyate en personas que sepan escucharte y comparte tus preocupaciones.