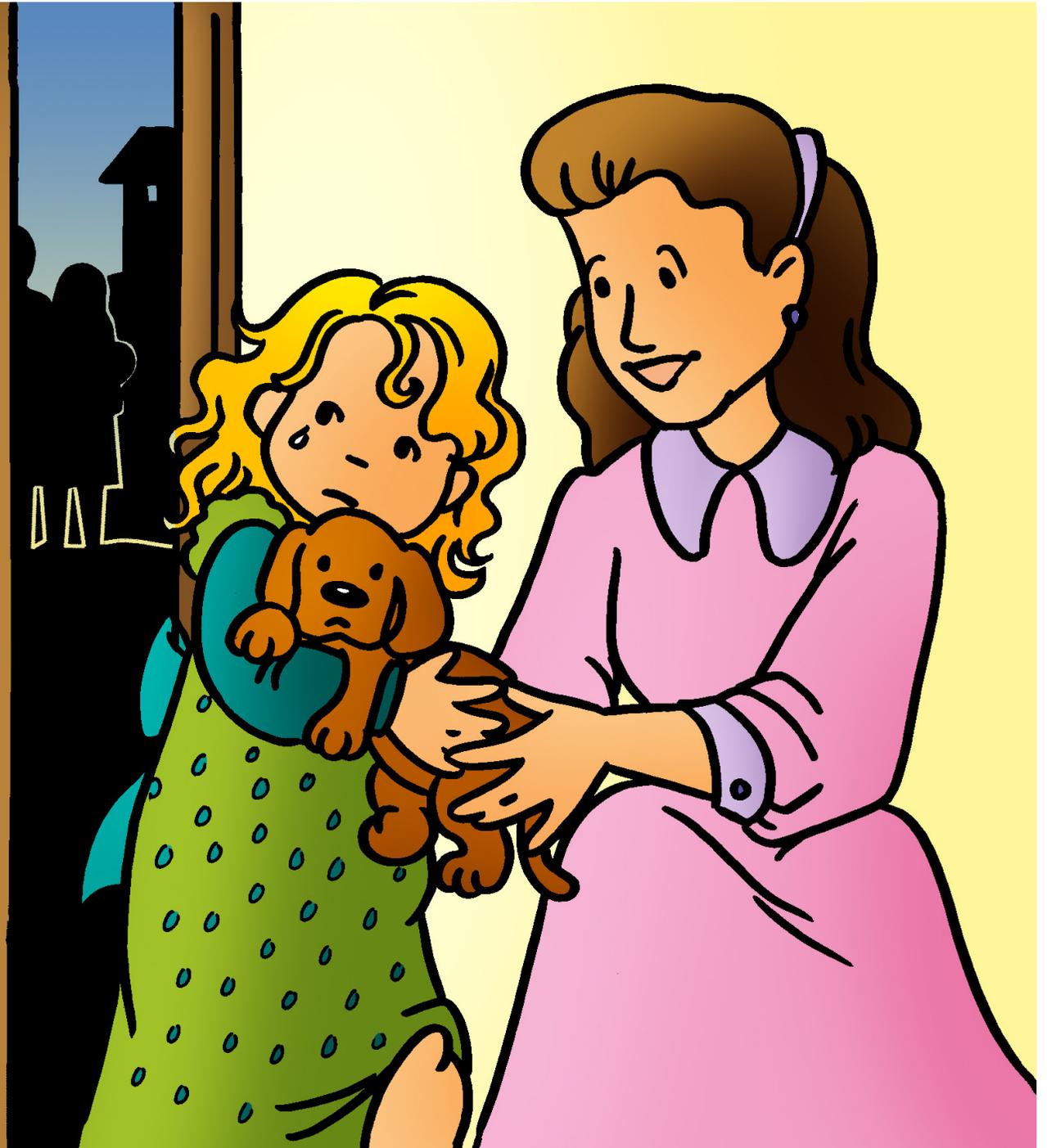


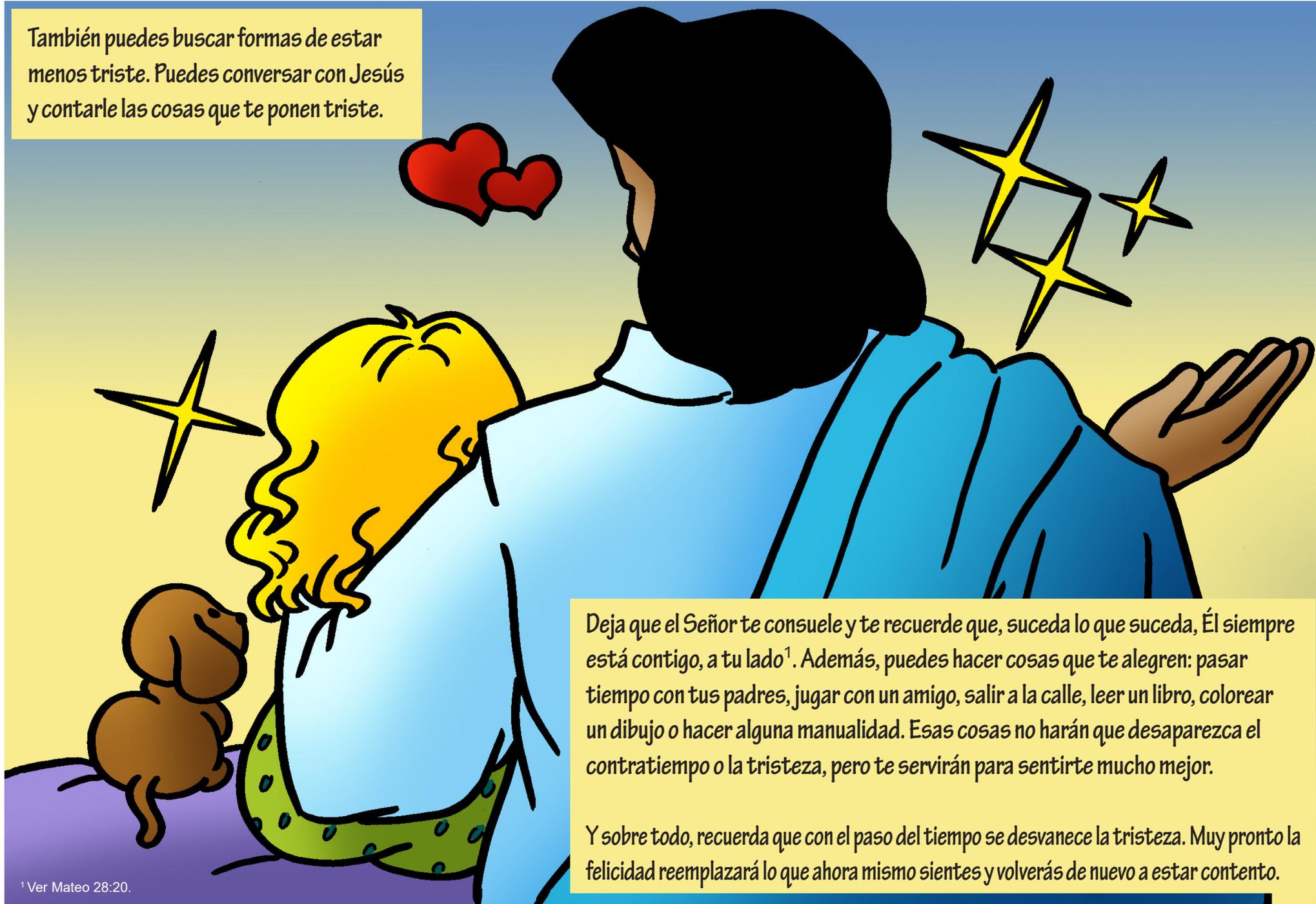
CUANDO ESTÁS TRISTE

¿Te sientes triste porque un amigo o familiar se ha mudado a otro lugar? ¿O porque una mascota tuya murió? ¿Tuviste algún cambio que te resulta difícil? Todo el mundo se siente triste a veces. Es normal estar triste e incluso llorar cuando uno se siente así.

En ocasiones, uno se pone triste solo un ratito, y otras veces estamos triste más tiempo. Habla con tus papás sobre cómo te sientes. Eso no va a cambiar las cosas, pero te servirá para comprender mejor la situación y saber que tu familia siempre está ahí para ayudarte y te ama.



También puedes buscar formas de estar menos triste. Puedes conversar con Jesús y contarle las cosas que te ponen triste.



Deja que el Señor te consuele y te recuerde que, suceda lo que suceda, Él siempre está contigo, a tu lado¹. Además, puedes hacer cosas que te alegren: pasar tiempo con tus padres, jugar con un amigo, salir a la calle, leer un libro, colorear un dibujo o hacer alguna manualidad. Esas cosas no harán que desaparezca el contratiempo o la tristeza, pero te servirán para sentirte mucho mejor.

Y sobre todo, recuerda que con el paso del tiempo se desvanece la tristeza. Muy pronto la felicidad reemplazará lo que ahora mismo sientes y volverás de nuevo a estar contento.

¹ Ver Mateo 28:20.