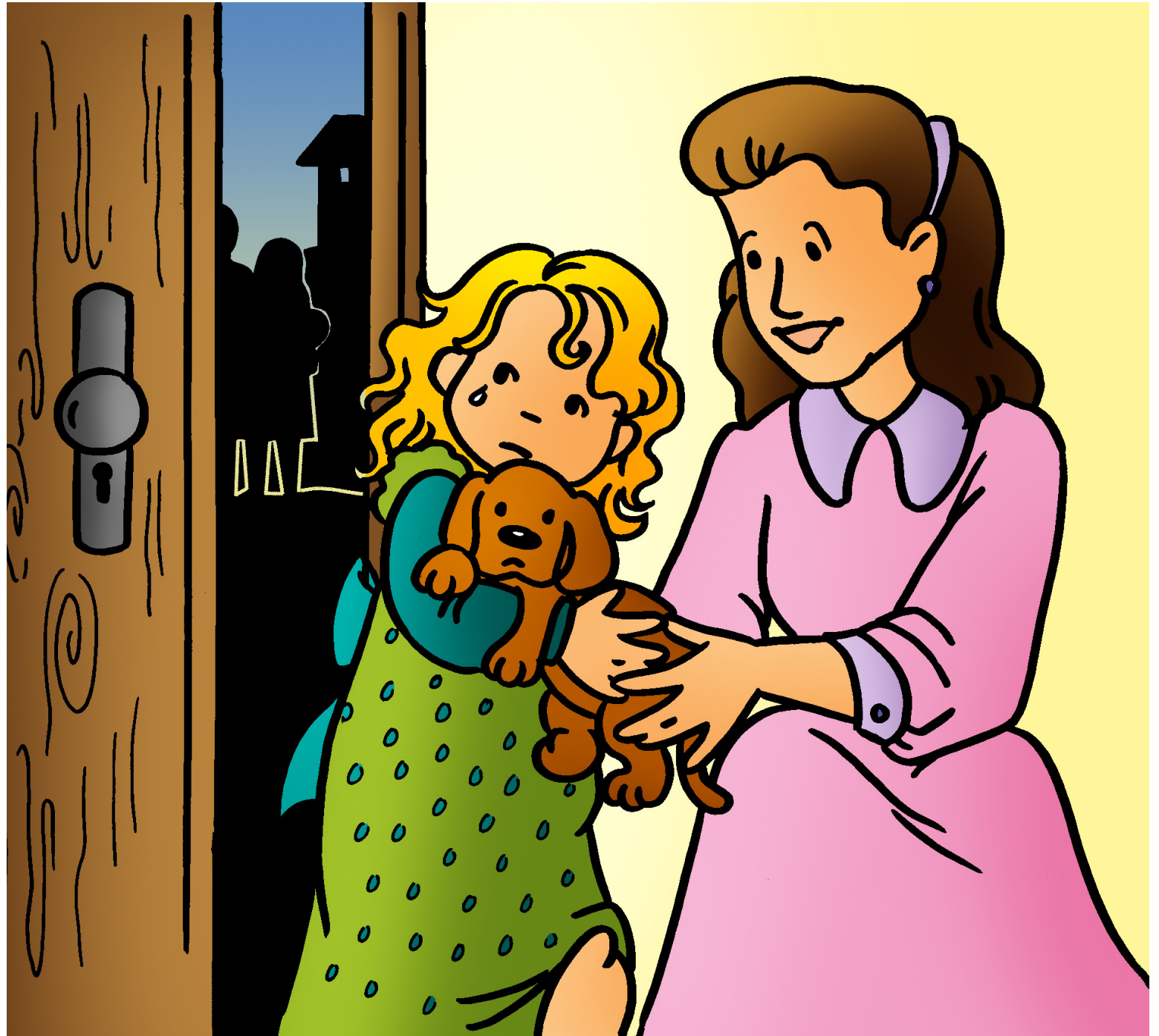


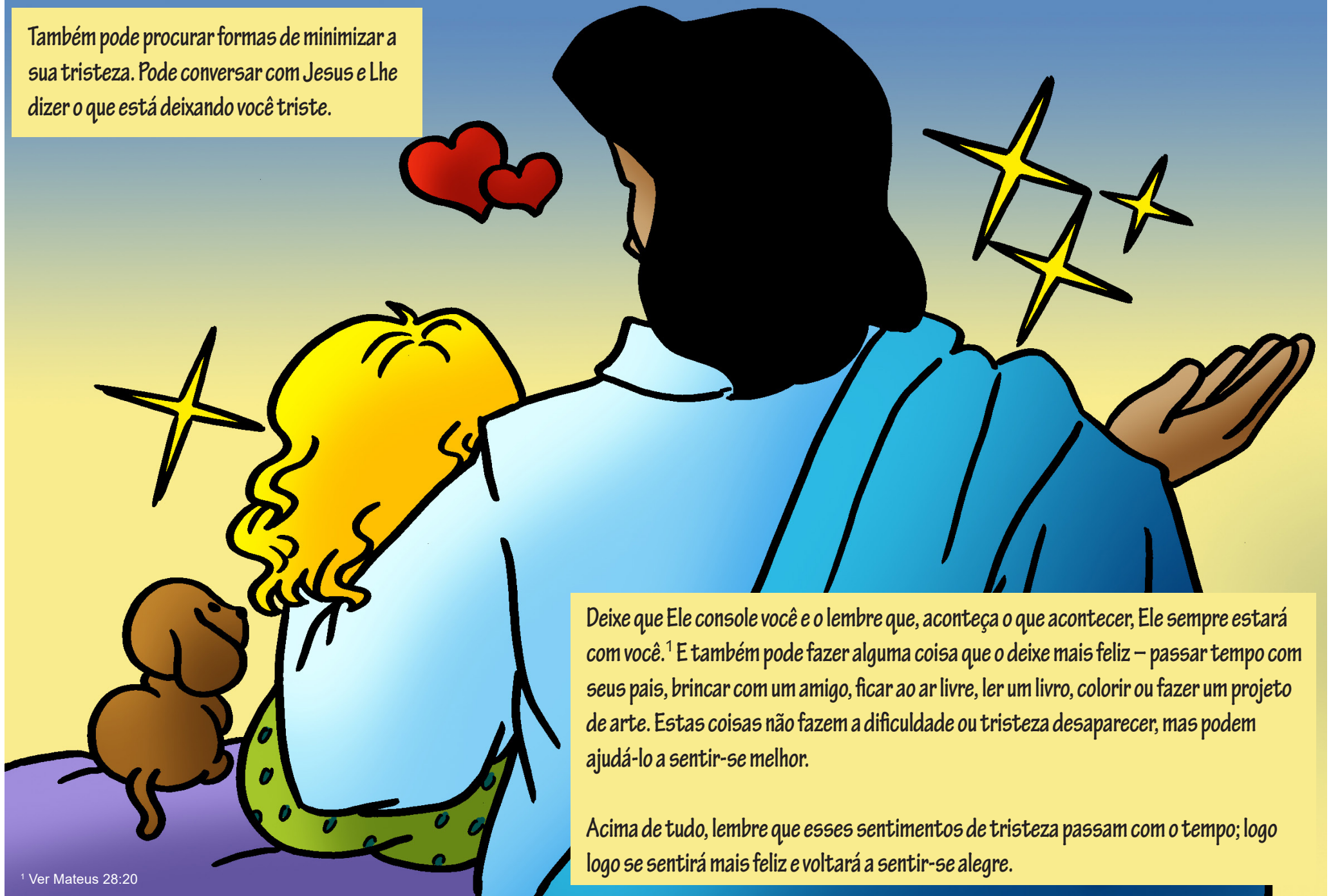
# QUANDO ESTÁ TRISTE

Você está triste porque um amigo ou ente querido foi para longe? Porque seu bichinho de estimação morreu? Algo aconteceu que é difícil para você? Todo mundo fica triste às vezes. É normal ficar triste ou até chorar quando se sente assim.

Tem vezes que ficamos tristes só por um tempinho, e outras por mais tempo. Converse com seus pais sobre o que sente. Não vai mudar a situação, mas pode ajudá-lo a entendê-la melhor e saber que sua família te ama e está aí para ajudar você.



Também pode procurar formas de minimizar a sua tristeza. Pode conversar com Jesus e Lhe dizer o que está deixando você triste.



Deixe que Ele console você e o lembre que, aconteça o que acontecer, Ele sempre estará com você.<sup>1</sup> E também pode fazer alguma coisa que o deixe mais feliz – passar tempo com seus pais, brincar com um amigo, ficar ao ar livre, ler um livro, colorir ou fazer um projeto de arte. Estas coisas não fazem a dificuldade ou tristeza desaparecer, mas podem ajudá-lo a sentir-se melhor.

Acima de tudo, lembre que esses sentimentos de tristeza passam com o tempo; logo logo se sentirá mais feliz e voltará a sentir-se alegre.

<sup>1</sup> Ver Mateus 28:20