

SOLEDAD Y RECUERDOS

1

Lee el texto de la página 31 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, indica si las siguientes afirmaciones te parecen verdaderas (V) o falsas (F).

- A veces eliges estar solo y a veces no.
- A todas las personas les gusta la soledad.
- Puedes estar solo estando con gente.
- Los recuerdos pueden ayudar a soportar la soledad.

2

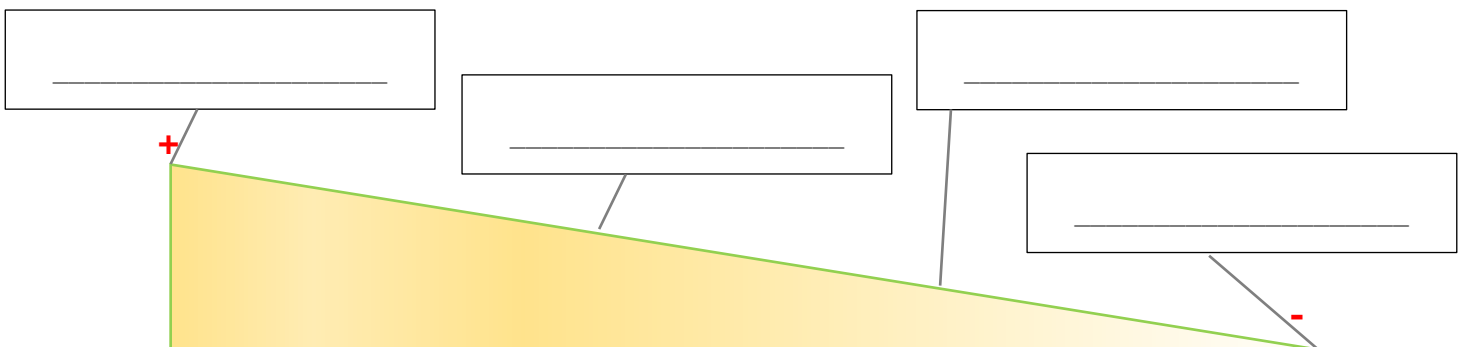
Lee los ejemplos y ordena los nombres en la escala de **los amigos de la soledad**. Pon más alto aquella persona que más la disfruta.

● **Alberto** disfruta mucho de la compañía: le encanta hacer teatro con amigos, jugar con su hermana, ver las películas en familia y cenar con su hermana y su madre.

● A **Mario** le gusta jugar solo con sus bloques, ver las películas él solo y también comer solo en su mesita.

● **Serena** prefiere compañía para comer y ver películas. A ratos le gusta jugar sola y a ratos con su hermano.

● **Inés** pasa mucho tiempo al día sola, pero preferiría no hacerlo: le gustaría jugar con otras personas y cenar con sus padres.



3 Piensa en tres ocasiones en que hayas experimentado la **soledad** y no haya sido por elección tuya. Anótalas:

1. _____

2. _____

3. _____

● Anota una cosa que en cada momento te hizo sentir bien:

1. _____

2. _____

3. _____

● Anota una cosa que en cada momento te habría hecho sentir bien:

1. _____

2. _____

3. _____

● Anota qué harías si volvieras a estar en la misma situación.

1. _____

2. _____

3. _____

4 Dibuja tu botiquín contra la **soledad**. ¿Qué incluirías en él?



5 Reflexiona y responde:

¿Cuál es tu recuerdo más lejano?

¿Cómo te hace sentir pensar en él?

¿Y cuál es tu recuerdo máspreciado?

¿Por qué lo es?

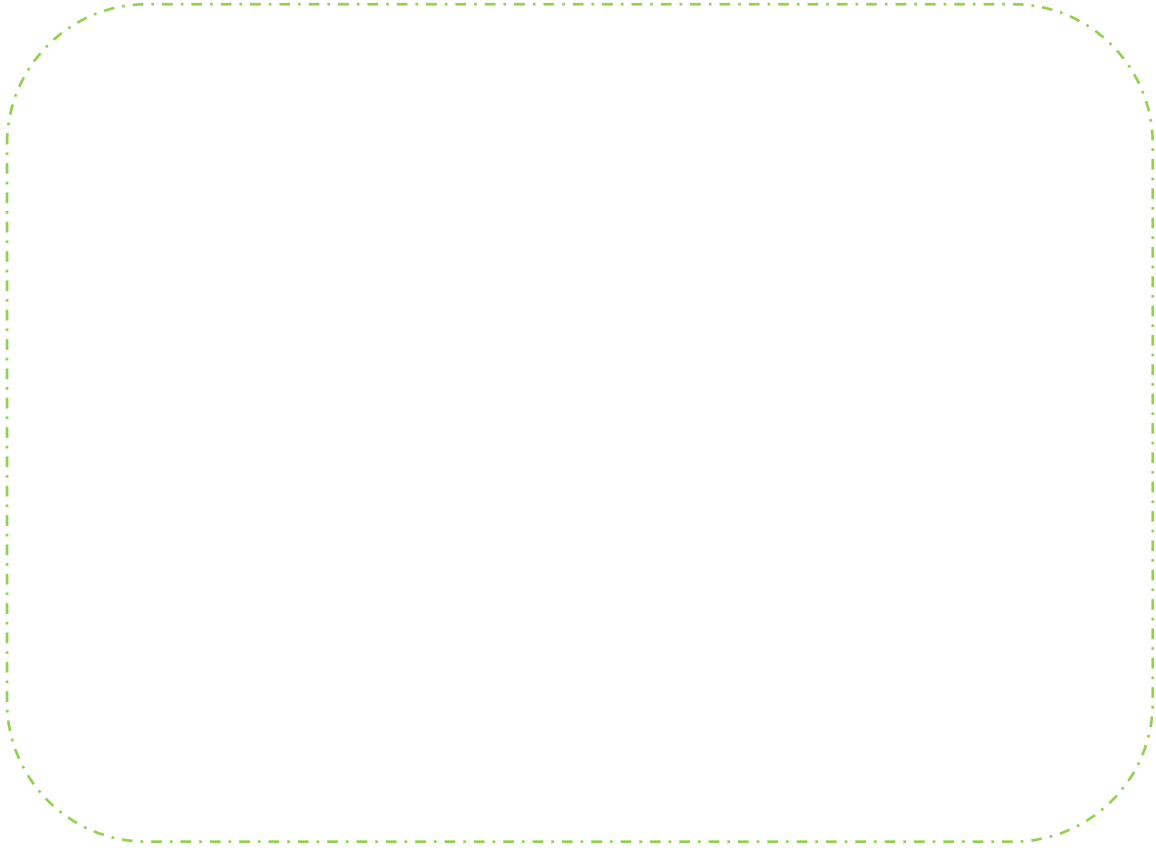
¿Recordar momentos bellos te reconforta? ¿De qué modo?

6 Hazle las preguntas de la actividad anterior a otra persona y juntas reflexionad:

¿Por qué creéis que los recuerdos bellos son reconfortantes?

¿Qué preferís para reconfortaros: los recuerdos o la fantasía?

- 7** Haz un pequeño *collage* sobre uno de tus recuerdos favoritos. Puedes incluir palabras, pequeños dibujos, recortes...



- 8** Ahora, haz lo mismo con la fantasía que te haga más feliz.

