

Aquell matí, el Bosc dels Contes estava més silenciós del que era habitual. Els ocells cantaven fluixet i el vent movia les fulles sense pressa. La Nina la cérvola caminava lentament entre els arbres, amb el cap una mica baix.

No sabia explicar exactament què li passava, però sentia un nus a la panxa. Tot li semblava més feixuc, i les flors que tant li agradaven aquell dia no li feien somriure.

Es va asseure a la vora del riu Mirmanda. Les llàgrimes li van caure sense fer soroll.

—Quan estic trist, sembla que tot el bosc també ho estigui —va murmurar.

El riu Mirmanda va respondre amb un murmuri suau, com si l'estigués escoltant.

Poc després, va aparèixer l'Oriol el mussol, que ho observava tot des de dalt d'una branca.

—Nina —va dir amb veu calmada—, la tristesa no sempre necessita paraules. A vegades només vol companyia.

La Nina va assentir, però el nus encara hi era.

Quan el sol començava a pondre's, la Lluna va sortir lentament al cel, il·luminant el bosc amb una llum tranquil·la.

—Estar trist no vol dir que alguna cosa vagi malament —va dir la Lluna—. Vol dir que el teu cor està parlant.

La Nina va respirar profundament.

—Llavors... puc estar trista i està bé?

—Sí —va respondre l'Oriol—. La tristesa també passa, sobretot quan l'escoltem.

Van romandre junts una estona, en silenci. A poc a poc, la Nina va notar que el nus es feia més petit. No havia desaparegut del tot, però ja no feia tant de mal.

Aquella nit, el Bosc dels Contes va aprendre que la tristesa no s'ha de fer fora corrents, sinó deixar-la passar amb calma. La tristesa no sempre és dolenta. És una emoció que ens ajuda a entendre'ns millor i a demanar ajuda quan la necessitem.

□ Proposta educativa per a famílies i mestres

Aquest conte ajuda els infants a **reconèixer la tristesa**, entendre que és una emoció normal i que es pot compartir amb els altres.

□ Preguntes per reflexionar

- Com se sentia la Nina al principi del conte?
 - Creus que està bé sentir-se trist de vegades?
 - Qui va ajudar la Nina sense jutjar-la?
-

□ Activitat: “*El pot de les emocions*”

Dibuixeu un pot i escriviu a dins coses que fan sentir trist a l’infant. Parleu de què els ajuda quan se senten així (abraçades, parlar, descansar, dibuixar).

Comparteix

- [Feu clic per compartir al Facebook \(S'obre en una nova finestra\) Facebook](#)
- [Feu clic per compartir a X \(S'obre en una nova finestra\) X](#)
- [Feu clic per enviar un enllaç per correu electrònic a un amic \(S'obre en una nova finestra\) Correu electrònic](#)
- [Feu clic per compartir a X \(S'obre en una nova finestra\) X](#)
- [Feu clic per compartir al WhatsApp \(S'obre en una nova finestra\) WhatsApp](#)