



## *Estou triste*

Quando estou triste sinto-me como... uma flor que precisa de ser regada... um arco-íris que perdeu as cores... um palhaço que não consegue sorrir.



Quando estou triste deixo-me estar deitado na cama; não quero falar com ninguém... escondo-me na casinha de brincar... abraço o meu ursinho.

Há muitas coisas que me põem triste.

Quando a minha melhor amiga muda de casa, para longe, fico triste. Mas sei que vai ser ótimo receber

montes de cartas.

Quando o meu cão não está bom e o veterinário diz: — *Ele está a ficar velho, sabes!* — fico triste. Mas lembro-me de como nos divertimos os dois.

Quando à noite a Mãe e o Pai discutem e eu, lá em cima, os ouço a falar muito alto, fico triste. Mas no dia seguinte eles sorriem e estão outra vez alegres.

— *Desculpa, não foi nada. Às vezes até os adultos discutem.*

Quando me despeço da Avó na estação e sei que não a vou ver durante uns tempos, ficamos os dois tristes. Então eu dou-lhe um abraço mesmo apertadinho e sentimo-nos logo os dois melhor!

Quando todos os meus amigos são convidados para uma festa e eu não, sinto-me



posto de lado e fico triste. Então faço eu uma festa para os meus brinquedos todos!

Quando na escola faço um desenho mesmo bonito e depois outro menino o estraga, fico triste e um bocadinho zangado! Mas penso que da próxima vez vou fazer um ainda melhor.

Quando ando triste, sinto-me melhor se contar os meus problemas ao Avô. Sinto-me melhor se fizer um *puzzle* ou se vir um programa engraçado na televisão.

Sinto-me ainda melhor se pensar numa coisa boa que vai acontecer.

Sinto-me melhor se puder fazer uma coisa simpática a alguém.

Mas, às vezes, eu também faço coisas que levam os outros a ficarem tristes...



Se eu chamar nomes aos outros...

Ou se eu for mau e não me ralar com as outras pessoas.

Se eu disser coisas sem pensar, a Mãe ou o Pai podem ficar tristes.

Se eu não deixar um amigo entrar no jogo, ele pode ficar triste.

Toda a gente às vezes está triste. Mas se falarmos do que nos fez ficar tristes e pensarmos nas coisas boas que temos... então se calhar conseguimos mandar embora a tristeza.

**Experimenta este remédio se andas triste, aborrecido: franze a testa ao contrário,  
verás logo um sorriso!**

Brian Moses  
*Estou triste*  
Lisboa, Editorial Caminho, 1994  
(Adaptação)