

PREOCUPACIÓN

NOSOTROS TE AYUDAMOS



**SOMOS
VALIENTES**

¡SOMOS VALIENTES!

¿Te has dado cuenta que en muchas ocasiones has sido valiente? ¿Cuándo ha ocurrido esto?

Somos Valientes es un recorrido por algunos estados de México, en donde diferentes niños nos comparten cómo viven su valentía. A través de sus historias de valor nos comparten sus experiencias, sentimientos y pensamientos acerca de lo que ocurre a su alrededor, nos hacen ver que es necesario e indispensable escuchar su voz. Somos valientes, te recordará que lo que sientes y lo que tienes que decir es importante y que no solamente tiene valor lo que vemos con los ojos sino también lo que experimentamos a través del resto de nuestros sentidos y el corazón.

En la serie, podrás que ver que al igual que tú, muchos niños están enfrentándose a diferentes retos todos los días, los cuales hacen que experimenten un torbellino de emociones: alegría, esperanza, orgullo paz pero también algunas otras como abandono, angustia y miedo. Vivir estas emociones que en ocasiones pueden parecer negativas, los llevan a tomar acciones, a realizar grandes cosas y a transformar la sociedad en la que vivimos.

¡Así como ellos, tú también eres valiente! ¡Ven a cambiar el mundo!

ACERCA DE LA PREOCUPACIÓN

La preocupación es ocuparse de algo antes de que suceda, aquello que nos hace sentir así puede tener o no solución, puede ser algo grave o superfluo. Estar preocupados nos hará sentir también angustia e inquietud por algo que aún no ha pasado.

Qué hacer si se siente...

Una manera de superar las preocupaciones es aprender a tolerar la incertidumbre. A veces no sabemos qué es lo que va a suceder. Cuando lo que nos preocupa tiene solución podemos relajarnos y actuar para solucionarlo o esperar a que llegue el momento para solucionarlo. Cuando algo no tiene solución el distraernos haciendo otras cosas nos ayuda a dejar de lado la preocupación.

Referencia en el video

Jony logra transformar la preocupación que siente por el otro en algo positivo; se comporta de manera solidaria.

Cuando ocurre el incendio, en vez de congelarse, actúa rápidamente y pide ayuda para lograr que todos se encuentren a salvo.

Pudimos observar cómo esa preocupación por los demás cumplió una función protectora ante un peligro real ¡Jony fue muy valiente! ¡Es un héroe!

