

TRISTEZA

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 TRISTEZA

La tristeza es un sentimiento negativo que experimentamos cuando nos sentimos con poco ánimo de hacer las cosas, podemos sentir este desánimo de manera muy fuerte o muy sutil. Nos podemos poner tristes cuando perdemos una meta o cuando ocurre una mala experiencia.

Qué hacer si se siente...

Siempre que te sientas triste no dudes en platicar con alguien; está bien hablar acerca de cómo nos sentimos, llorar y expresar todas las

emociones e ideas que están pasando por nosotros. Te sentirás más tranquilo y será más fácil que puedas encontrar una solución para sentirte mejor.

Qué hacer si se siente...

David un día se dio cuenta que su mamá no volvería a casa, le preguntó a su papá y él le dijo que ella había elegido no volver. En ese momento él se sintió muy triste, no volvería a ver a su mamá, sin embargo expresa sus emociones y sus ideas sin miedo.

