

# ABANDONO / SOLEDAD

---

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 SOLEDAD

**L**a soledad es la reacción que tenemos cuando sentimos que estamos perdiendo los lazos que nos unen a personas importantes para nosotros o cuando no nos sentimos parte de un grupo. La soledad puede hacernos sentir miedo e incomodidad.

### Qué hacer si se siente...

Cuando te sientas solo siempre recuerda que hay mucha gente a tu alrededor que te quiere y se interesa por ti.

Así que nunca dudes en compartir tus emociones con tus papás o con un adulto en el que confíes, puede ser algún tío, tía o profesor y cuéntale cómo te sientes. Al platicarlo pueden encontrar una manera distinta de ver las cosas y una posible solución.

### Referencia en el video

Somos Valientes llegó a San Cristóbal para hablar con un grupo de niños y niñas sobre sus emociones, ellos nos compartieron el sentirse abandonados por los adultos cuando, por ejemplo, no los dejan hablar o compartir sus ideas o decir lo que ellos quieren.

Eluarf siente que su mamá no la escucha y no le pone atención, mientras David se siente triste porque su madre se ha ido de casa.

También ellos nos contaron que por ser indígenas siente que el gobierno y el resto de los mexicanos no los toman en cuenta.

Todos ellos nos mostraron que no tienen miedo de expresar cómo se sienten **¡Al contrario! Al compartirlo con sus profesores, familia y amigos les ayudó a encontrar una solución a lo que estaban sintiendo.**

