

ANGUSTIA

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 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 ANGUSTIA

La angustia es un sentimiento que podemos experimentar cuando nos sentimos desesperados por algo que ocurre a nuestro alrededor. Esta desesperación puede hacer que no seamos capaces de actuar de manera normal o de encontrar soluciones a lo que nos ocurre. Puedes identificar a la angustia porque puede hacerte sentir paralizado o intranquilo.

Qué hacer si se siente...

Cuando no sepas cómo actuar en una situación que te preocupa y no encuentres soluciones recuerda dos cosas: siempre existe una solución a los problemas y resolver las cosas en otro momento puede ayudarte a encontrar la solución.

Lograr sentirte tranquilo ayudará a no sentirte angustiado, para ello comienza a respirar: toma todo el aire que puedas y suéltalo despacio, hazlo todas las veces hasta que te sientas más relajado.

Hablar con alguien de tu confianza, un adulto [familiar o amigo] sobre lo que sientes te ayudará a entender la razón por la que te sientes así y a buscar una solución.

Referencia en el video

Eluarf lastima su cuerpo para aliviar la angustia que siente. Un día, después de hablar ello con su profesor, decide decírselo a su mamá. Esa mañana ella le expresa cómo se siente, lo cual le hace ver lo que se estaba haciendo. Eluarf, con la ayuda de los adultos, ha encontrado una solución: ahora tiene una buena relación con su mamá y disfruta ponerse pulseras porque, en sus palabras, “las muñecas son para pulseras y no para cortadas”.

