

ANSIEDAD

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 ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de inquietud y temor al futuro. Podemos sentirla cuando pensamos que algo malo puede pasar; creer que eso es posible, aunque aún no suceda, nos genera angustia.

Qué hacer si se siente...

Cuando te sientas ansioso acércate a alguien en quien confíes y cuéntale aquello que piensas puede ocurrir o aquello que temes. Al platicar, además de sentirte acompañado y podrás encontrar apoyo para resolver lo que te preocupa.

Referencia en el video

Para los niños invidentes de Guadalajara hay cosas que les generan ansiedad, como: los ruidos fuertes, que pueda ocurrir una guerra, que la gasolina siga aumentando de precio y que líderes, como Donald Trump, no muestren tener valores.

El compartirlo, les ayuda a darse cuenta que no son los únicos que se sienten así, pero también les ayuda a decidir lo que ellos quieren hacer por cambiar esta situación.

