

**PAZ**

---

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 PAZ

**L**a paz es un sentimiento de equilibrio, tranquilidad y quietud. La experimentamos cuando no reconoces factores internos o externos que puedan alterarte.

### Qué hacer si se siente...

Guarda en tu memoria aquello que te haga sentir paz, detecta qué es lo que hizo o hace sentirte así para que cuando quieras volver a experimentarla sepas cómo llegar a ella.

### Referencia en el video

En el Jiu-jitsu les enseñan que es un arte marcial para buscar la paz.

Aprenden que la violencia no es el camino, aprenden a controlar su fuerza y a dirigirla a cosas positivas como el diálogo y la transformación de su entorno.

