

ENOJO

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 DEL ENOJO

El enojo es un sentimiento que podemos experimentar con mucha intensidad. Él nos lleva a experimentar un estado desagradable en el que nos sentimos irritados, fúricos o desesperados. Nos puede llevar a actuar de manera impulsiva o de formas que no deseamos.

Qué hacer si se siente...

Cuando te sientas enojado respira profundamente hasta sentirte más tranquilo, trata de pensar las cosas con calma, pregúntate ¿qué te ha llevado a sentirme así? Busca tranquilizarte antes de hacer cualquier cosa, ya que si actúas mientras estás enojado puedes hacer cosas que en realidad no querías. Recuerda que cuando estés tranquilo podrás tomar mejores decisiones.

Referencia en el video

Se encuentran muy enojados porque existe el tráfico de animales, sobretodo los animales que se encuentran en peligro de extinción. También les enoja mucho que por cuestiones económicas exista la pesca de arrastre o se sigan destruyendo áreas verdes para la construcción de edificios y hoteles. A Paul le

enoja que su papá y sus amigos pesquen en temporada de veda, pero gracias al conocimiento que tiene acerca de los pulpos, les da una lección y les “cierra la boca”.

Aunque ver a su papá actuar de esta manera le enoja, logra transmitirles de manera tranquila sus conocimientos y de esta manera consigue que lo dejen de hacer.

