

FRUSTRACIÓN

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 FRUSTACIÓN

Experimentamos frustración cuando no podemos satisfacer aquello que necesitamos o deseamos y hemos intentado conseguir. Es un estado emocional que sentimos cuando perdemos alguna cosa que queremos y nos gusta. Ya sea algo que tenemos ahora o algo que esperamos y que no conseguimos. Puede ser algo material o no. Al no satisfacer ese deseo podemos enojarnos o sentirnos ansiosos.

Qué hacer si se siente...

Es muy importante que puedas separar lo que es ideal de lo que es real. Y así aceptes y te des cuenta que no siempre las cosas son como quieras que sean.

Al aceptar la realidad podemos cambiarla de forma realista y vivir lo que nos toca vivir con alegría.

Referencia en el video

Cuando Román despierta sin poder ver se siente nervioso, no sabe qué hacer y siente mucha frustración. Con el tiempo descubre la

equinoterapia como una manera para quitarse esta emoción porque con ella, como él dice, “mejoré mi carácter y fui menos enojón”.

Cuando eres distinto puedes sentirte frustrado, como los niños y niñas invidentes, porque los demás no tu diferencia. Estos niños, aunque no ven con los ojos, son capaces de ver con el resto de sus sentidos y hacer cosas como las que haces tú.

