

# RESENTIMIENTO

---

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 DEI RESENTIMIENTO

**E**l resentimiento hace que nosotros volvamos a sentir, una o varias veces, un mismo sentimiento negativo generado por una situación específica. Sentir resentimiento nos hará volver a sentir enojo, frustración, dolor o ira contra algo que sucedió anteriormente.

### Qué hacer si se siente...

Para superar el resentimiento es importante primero que reconozcas que estás resentido y ¿por qué o con quién lo estás?

Trata de comprender al otro. ¿Por qué hizo lo que hizo? Recuerda que las personas no son solo una cosa que hicieron. Son muchas otras cosas más que podemos tratar de comprender. Después acepta que así es como sucedieron las cosas y no se pueden cambiar.

Por último perdona de forma sincera. Para esto puedes pedirle a esa persona que te pida perdón. Puedes escribirle una carta.

### Qué hacer si se siente...

La compañera de Frida se encuentra muy resentida con ella porque el niño que le gusta quiere ser novio de Frida. Intenta expresar su resentimiento con golpes, sin embargo, Frida logra tranquilizarla, dialogar y al final ser amigas. ¡Muy bien Frida!

