

# Me pongo muy triste y me enojo cuando las cosas no suceden como yo quiero. ¿Qué puedo hacer?

—Niño que se da por vencido en Quebec

## Estimado Niño que se da por vencido:

Todos nos sentimos tristes o enojados cuando las cosas no suceden como queremos. Recuerda que el Padre Celestial y Jesucristo te aman y desean lo mejor para ti. Ellos pueden ayudarte con los sentimientos difíciles. ¡A veces, progresamos más cuando las cosas son difíciles!

Si sigues sintiéndote desanimado, habla con un adulto de confianza. Prueba una de estas ideas. También escribe tus propias ideas.

¡Todo estará bien!

*El Amigo*



### Lo que puedo hacer

- Respirar profundamente y orar para pedir ayuda.
- Jugar afuera o hacer otra cosa para descansar.
- Escribir o dibujar acerca de mis sentimientos.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lo que puedo decir

- “El Padre Celestial y Jesucristo me aman y me ayudarán”.
- “Estoy aprendiendo y puedo intentarlo de nuevo”.
- “¡Estoy haciendo lo mejor que puedo y estaré bien!”.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_