

Suscríbete a DeepL Pro para poder editar este documento.  
Entra en [www.DeepL.com/pro](https://www.deepl.com/pro?cta=edit-document) para más información.

# 

| {Lesson:Take a Pause} | |
| --- | --- |
| ¡Hola! ¿Cómo te sientes en este momento?    ¿Tienes 30 segundos?    Hagamos una breve pausa juntos, antes de comenzar Crianza con Conciencia+. | Haz una pausa |
| Siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos.  Respira profundo.  [pause]  Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.  Inhalando;  [pause]  y exhalando;  [pause]  Inhalando;  [pause]  y exhalando;  [pause]  Inhalando;  [pause]  y exhalando;  [pause]  Siente tu cuerpo mientras respiras.  [pause]  Pon atención a dónde sientes tensión en el cuerpo.  [pause]  Deja que tu cuerpo se relaje.  [pause]  Vuelve a abrir los ojos cuando estés listo. |  |
| Ahora, fíjate si te sientes diferente a cuando empezaste esta actividad.  [pause] |  |
| Intenta Tomar una Pausa cada vez que te sientas enojado, abrumado, estresado o preocupado.  Hacer unas cuantas respiraciones profundas o conectar con el suelo debajo de ti pueden marcar la diferencia.  También puedes Tomar una Pausa con tu niña, niño o adolescente. | ¡Pruébalo con tu niña, niño o adolescente! |