# 

|  |  |
| --- | --- |
| {Lesson:Take a Pause} | |
| ¡Hola! ¡Hola! ¿Cómo te sientes en estos momentos?    ¿Tienes 30 segundos?    Antes de empezar Crianza con Conciencia +, debemos aprender a ir más despacio. 💚    Ir un poco más lento te ayudará a controlar el estrés y aumentará tu capacidad para cuidar de los demás y de ti mismo.🌱  Practiquemos cómo reducir la velocidad. | Haz una pausa |
| Siéntate en un lugar cómodo y, si te parece bien, cierra los ojos.  Respira profundo.  [pausa]  Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.  Entra;  [pausa]  y sale;  [pausa]  Entra;  [pausa]  y sale;  [pausa]  Entra;  [pausa]  y sale;  [pausa]  Fíjate cómo se siente tu cuerpo mientras respiras.  [pausa]  Nota dónde sientes tensión en el cuerpo e intenta soltarla.  [pausa]  Busca relajar tu cuerpo.  [pausa]  Cuando sientas que ya has terminado, abre los ojos. |  |
| Ahora, intenta identificar si te sientes diferente de cuando empezaste esta actividad.  [pausa]    Intenta ir más lento cada vez que sientas enojo, agobio, estrés o preocupación. ⏰ Aunque sea un par de respiraciones profundas o tomarte unos segundos para sentir cómo te conectas con el suelo pueden marcar la diferencia. ¡También puedes intentar ir más lento con tu niña o niño! |  |
| Intenta ir más lento cada vez que sientas enojo, agobio, estrés o preocupación. Aunque sea un par de respiraciones profundas o tomarte unos segundos para sentir cómo te conectas con el suelo pueden marcar la diferencia. ¡También puedes intentar ir más lento con tu niño, niña o adolescente! | ¡Pruébalo con tu niña, niño o adolescente! |