

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.

# 

| {Lección:Haz una pausa} | |
| --- | --- |
| ¡Hola! ¿Cómo te sientes ahora?    ¿Tienes 30 segundos?    Antes de empezar con el Crianza con Conciencia+, hagamos juntos una breve pausa. | Haga una pausa |
| Siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos.  Respira hondo.  [pausa]  Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.  En;  [pausa]  y fuera;  [pausa]  En;  [pausa]  y fuera;  [pausa]  En;  [pausa]  y fuera;  [pausa]  Observa cómo se siente tu cuerpo mientras respiras.  [pausa]  Observa dónde sientes tensión en el cuerpo.  [pausa]  Intenta que tu cuerpo se relaje.  [pausa]  Cuando estés preparado, vuelve a abrir los ojos. |  |
| Ahora, fíjate si te sientes diferente de cuando empezaste esta actividad.  [pausa] |  |
| Intenta hacer una pausa cada vez que te sientas enfadado, abrumado, estresado o preocupado.  Incluso unas cuantas respiraciones profundas o la conexión con el suelo pueden marcar la diferencia.  También puedes hacer una pausa con tu niña, niño o adolescente. | ¡Pruébalo con tu niña, niño o adolescente! |