

## ***Un día una oportunidad (guía para apoderados en tiempos de ansiedad)***

### ***Actividad de 4 a 17 años***

A veces puedes estar muy cansado/a y agotado/a, no sabes de donde viene esa desgano. Te puedes sentir como un oso que se encuentra en su cueva, hibernando. Es por esto que te invitamos a que te hagas una rutina:

#### **En la mañana cuando te despiertes te invitamos a que hagas la siguiente rutina:**

1. Antes de salir de tu cama piensa en un pensamiento que te motive (algo que te de alegría).
2. Luego. Comencemos el día con una respiración cuando tomes aire, repite estas frases "Hoy voy a estar feliz, voy a tener salud y todo me saldrá bien. Luego piensa en alguien que quieras e inclúyelo en estas frases. (Repítelo tres veces por lo menos)

#### **En la tarde:**

Estira tus manos y tus pies, piensa que estas tocando el cielo y que nadie te puede parar. ¿Cómo se siente tocar el cielo?, ¿Qué cosas lindas para ti, tiene ese cielo? (Repítelo dos veces por lo menos)

#### **En la noche:**

Antes de dormir, agradece algo bueno que te ocurrió durante el día, una vez que lo encuentres enfócate en eso por unos momentos, e intenta ir a tu cama con una sonrisa y quédate en ella.

