



Los suspiros del abeto

Bruno se sintió orgulloso de su árbol. Adornado con luces, bolas y estrellas, le trajo alegría a la familia. Y cada vez que sentía un poco de ansiedad, respiraba profundo, recordando las palabras de Luna: "Respirar profundo te ayuda a sentirte tranquilo".

A partir de ese día, Bruno practicaba su respiración profunda cada mañana y cada tarde. La Navidad llegó, y Bruno se sintió más tranquilo que nunca. Se sintió preparado para ser el árbol perfecto, sin importar si le elegían o no. Y, para su sorpresa, una familia lo eligió para llevar la alegría a su hogar.

Era una vez un abeto llamado Bruno que vivía en un bosque. Cada año, cuando llegaba la Navidad, Bruno se ponía muy nervioso. Él soñaba con ser el árbol perfecto para una familia, pero le preocupaba no ser lo suficientemente alto, ni tener las ramas lo suficientemente fuertes para sostener todos los adornos. "Si me escogen, ¿seré capaz de aguantar todos?", pensaba Bruno, suspirando con preocupación.

Luna le enseñó a Bruno un ejercicio de respiración. "Respira profundo por la nariz, como si inhalaras el olor de las niñas recién caídas", le dijo Luna. "Luego, exhala por la boca, como si soplaras las hojas de un árbol". Bruno lo intentó, y sintió que su cuerpo se relajaba. "Me siento mejor!", exclamó.

Un día, una pequeña llamada por Bruno a la visitaba, notó la tristeza de Bruno. "Amigo, ¿por qué te pones así? La Navidad es una época de alegría, no de preocupación", le dijo Luna. Bruno le contó sus miedos, y Luna le dijo: "Sabes, yo también me pongo ansiosa cuando hay muchas cosas que recoger. Pero he aprendido un truco para relajarme".

¿Qué hacía Bruno para relajarse? ¿Por qué Bruno se sentía ansioso? ¿Qué consejo le dio Luna a Bruno? ¿Qué pasó con Bruno al final de la historia?