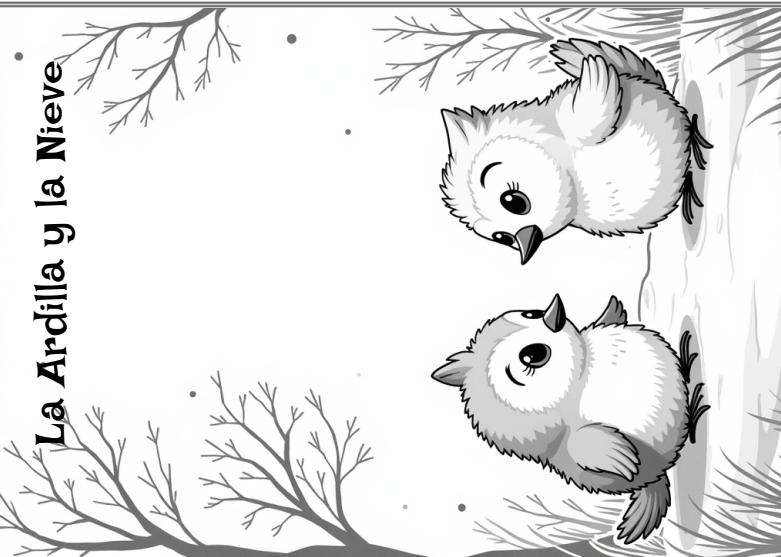


"Pip se encogió de miedos.  
"Tengo miedo del invierno,  
y no encuentro comida.  
Además, me preocupa que la  
nieve nunca termine de  
caer." Bruno escuchó con  
atención, sus ojos se abrieron  
como platos de porcelana.

"Pip, el invierno es un ciclo,  
como las estaciones del año.  
Es natural que venga y se  
vaya. Deja de pensar en lo  
que puede pasar y disfruta  
del presente. Respira  
profundamente el aire fresco,  
observa los copos de nieve y  
busca una bellota, una  
pequeña rama, algo que te  
traga alegría en este  
momento."

Un día, mientras buscaba un  
poco de comida entre la  
nieve, Pip se encontró con  
un viejo libro llamado  
Bruno. Bruno, con sus ojos  
grandes y salios, observaba a  
Pip con tranquilidad. "¿Por  
qué te pones tan triste, Pip?"  
le preguntó el libro con una  
voz suave como el viento.

El invierno había llegado. Los  
árboles se habían quedado sin  
hojas y el viento soplaba entre  
los ramos como un fantasma.  
La ardilla Pip, con su pelaje  
café y su cola espumosa, sentía  
un frío que le llegaba hasta los  
huesos. Ya casi no encontraba  
múecos y el invierno se  
extendía como un gran  
mantón blanco.



## La Ardilla y la Nieve

Pip se quedó pensando en  
los rollos de la nieve. Respiró  
profundamente, sintió el  
frío en su nariz y observó la  
nieve caer con gracia. Se  
puso a buscar una bellota y  
la encontró, estaba deliciosa!  
Pip se sintió más tranquila  
y contenta. Había aprendido  
que el invierno no era tan  
malo como pensaba.

¿Qué aprendió Pip del libro  
Bruno? ¿Cómo se sintió Pip  
cuando encontró la bellota?  
¿Qué cree que haría Pip si  
volviera a sentir miedo? ¿Por  
qué cree que Bruno le dijo a  
Pip que disfrutara del  
presente?

Este cuento para niños es una  
excelente herramienta para  
enseñarles a los más pequeños  
sobre la importancia de la  
aceptación y el mindfulness. Con  
un lenguaje sencillo, la historia  
narrá como Pip, un personaje  
familiar y adorable, aprende a  
calmar sus miedos y disfrutar del  
presente, a pesar de las dificultades.  
La historia también invita a la  
reflexión sobre las emociones y las  
estrategias para manejarlas de  
manera positiva.