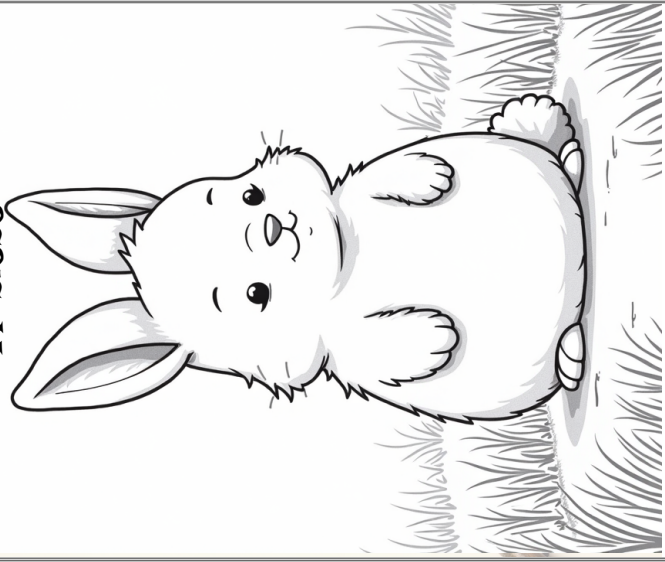


El Conejito Ansioso



¿Qué hizo el conejito Pip para relajarse? ¿Qué consejos le dio el búho sabio? ¿Qué aprendió Pip sobre la ansiedad? ¿Qué puedes hacer tú para relajarte? ¿Cómo te sentiste al leer la historia de Pip? ¿Qué hizo que Pip se sintiera tranquilo? ¿Crees que Pip puede seguir practicando su rutina de relajación? ¿Por qué es importante aprender a relajarse?

Desde ese día, Pip comenzó a practicar su rutina de relajación cada mañana. Se sentaba en el jardín, cerraba sus ojos, respiraba hondo y decía: "Estoy tranquilo, todo está bien." Y funcionaba! Pip se sentía más feliz y tranquilo.

Pip, un conejito blanco como la nieve, era un pequeño inquieto. Desde que amanecía hasta que se ponía el sol, corría de un lado a otro, sin parar un solo segundo. Su mamá, conejita, preocupada, le decía: "Pip, ¡relájate! No puedes estar siempre corriendo". Pero Pip no entendía. ¿Cómo se podía relajar si siempre había algo que hacer?

Pip, a regañadientes, siguió los consejos del búho. Se sentó debajo de un árbol, respiró profundamente y cerró los ojos. Al principio, le costaba mucho, pero poco a poco, la brisa suave le traía calma. Pip se sintió relajado por primera vez en su vida.

Un día, Pip, exhausto de tanto correr, se encontró con un viejo búho sabio. "Búho, búho, ¿cómo puedo relajarme?", preguntó Pip. El búho, con su voz tranquila, le dijo: "Pip, necesitas una rutina de relajación. Respira profundo, cierra tus ojos y siente la brisa acariciando tu cara. Repite frases como: "Estoy tranquilo", "todo está bien."