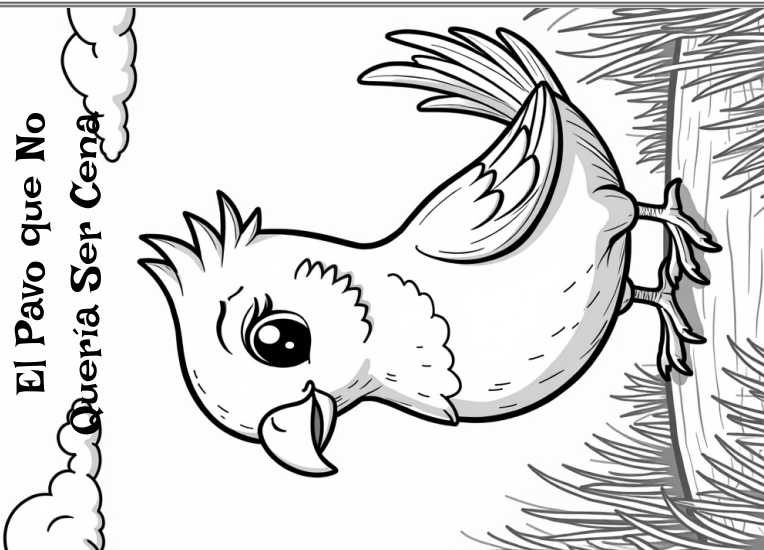


Reseña educativa:

¿Qué aprendió Pace sobre la ansiedad? ¿Cómo le ayudó la abuela pavo real? ¿Qué ejercicios aprendió Pace para calmarse? ¿Cómo se sentía Pace al final de la historia?



El Pavo que No Quería Ser Cena

Esa noche, Pace se dio cuenta de que no necesitaba tener miedo. Él era especial, lleno de alegría y valentía. La fiesta fue maravillosa, y todos lo celebraron con él. Pace había aprendido a controlar la ansiedad y se sentía orgulloso de sí mismo.

Pace el pavo era un ave muy especial. Le encantaba pasear por el bosque, jugar con sus amigos los conejos y cantar canciones con los pájaros. Pero cada otoño, Pace sentía un miedo que le apretaba el corazón como una piedra. Era la época de Acción de Gracias, y todos sabían que los pavos... ¡eran la cena!

Pace practicó cada día. Respiraba hondo, observaba el mundo y se sentía más tranquilo. La ansiedad ya no le apretaba el corazón. Llegó Acción de Gracias y Pace se sintió feliz. Bailó con las ardillas, comió con sus amigos y hasta cantó una canción con los pájaros.

Este año, Pace no quería ser cena. Quería disfrutar de la fiesta, bailar con los ardillas y compartir la comida con sus amigos. Decidió hablar con su abuela, la sabia pavo real. Ella le dijo: "Mi querido Pace, la ansiedad es como un torbellino en tu mente. Necesitas una rutina de relajación para calmarlo".

La abuela le enseñó unos ejercicios: respirar hondo, contando hasta diez, y luego soltar el aire lentamente, como si fuera un globo. También le enseñó a observar el mundo con calma: los colores del bosque, el viento en las hojas, el canto de los pájaros.