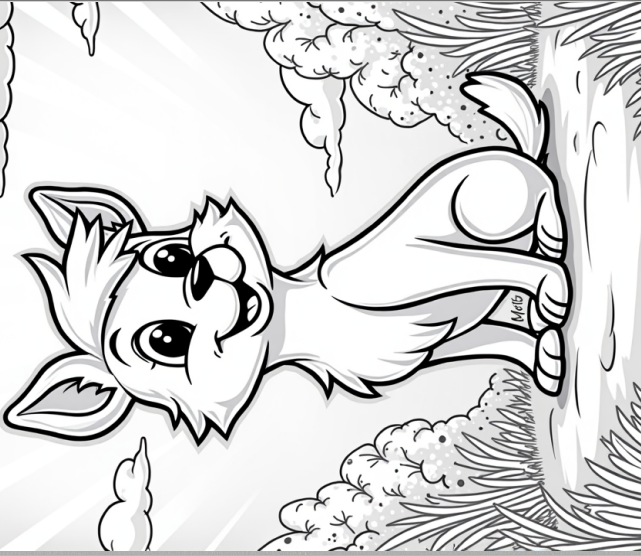


¿Cómo se sentía Bruno al principio? ¿Cómo le ayudó la señora Conejo? ¿Qué aprendió Bruno ese día? ¿Crees que respirar profundo y relajarse puede ayudar a las personas cuando se sienten preocupadas?

Bruno se sintió mucho mejor y aprendió que la respiración profunda y la relajación muscular lo ayudaban a controlar su preocupación. La Navidad llegó, y Bruno pudo disfrutarla con tranquilidad, sin dejarse llevar por el estrés.

Bruno se sorprendió, pero la señora Conejo le explicó que la respiración profunda y la relajación muscular podían ayudarlo a calmar su mente y su cuerpo. Juntos, respiraron profundamente y se relajaron. Poco a poco, Bruno sintió como su cuerpo se calmaba y su mente se aclaraba.

La Navidad de Bruno el Reno



Un día, mientras se sentía muy preocupado, Bruno se encontró con su amiga, la señora Conejo, quien siempre tenía una sonrisa amable. Ella escuchó con atención las preocupaciones de Bruno y le dijo: "Tranquilo, Bruno. A veces, cuando nos sentimos preocupados, necesitamos respirar profundo y relajar nuestros músculos."

Bruno el reno era un reno muy especial. Tenía una nariz roja brillante como una cereza y unos ojos grandes y marrones que brillaban con alegría. Cada año, Bruno esperaba con ansias la Navidad, pero este año algo le preocupaba.

La Navidad se acercaba y Bruno no podía dejar de pensar en todo lo que tenía que hacer. Tenía que encontrar el árbol de Navidad perfecto, decorar la casa, preparar deliciosos platillos para la cena y lo más importante, asegurarse de que todos sus amigos tuvieran regalos especiales.

Cada vez que pensaba en todas estas cosas, su corazón latía muy rápido y su respiración se agitaba. "¡Ay, no puedo con tanto!", se decía. Bruno, sintiendo un nudo en su estómago.