

### Reseña educativa:

¿Qué le enseñó la mamá de Bruno a Bruno para que se calmara? ¿Qué pensaba Bruno cuando cantaba hasta diez? ¿Qué hizo Bruno para relajarse? ¿Por qué crees que Bruno se sintió mejor después de practicar la rutina?

## La rutina del oso de peluche



La Navidad llegó y Bruno estaba listo para disfrutarla. Sonrió a todos, cantó villancicos con alegría y jugó con sus amigos. ¡Se sentía feliz y relajado!

Con el tiempo, Bruno se sintió más relajado y tranquilo. La ansiedad que le había causado la Navidad se desvaneció como la nieve al sol. Sus noches eran más tranquilas y sus días más alegres.

Se acercaba Navidad y el pequeño oso de peluche, Bruno, estaba muy emocionado. Le encantaba la Navidad, con sus luces brillantes, sus villancicos y los regalos. Pero este año, Bruno se sentía un poco nervioso. Había tantas cosas nuevas que aprender y tantas personas que conocer. ¡Y la Navidad estaba justo a la vuelta de la esquina!

Cada noche, antes de dormir, Bruno practicaba su nueva rutina. Respiraba hondo, cantaba hasta diez y pensaba en los momentos felices que pasaría en Navidad. Imaginaba a sus amigos, las luces del árbol y la deliciosa comida. Era como un viaje mágico!

Un día, la mamá de Bruno le dijo: "Cariño, ¡no te preocupes! Puedes calmarte practicando una rutina especial". Ella le llevó a un lugar tranquilo y le enseñó a respirar hondo, cantar hasta diez y pensar en cosas bonitas. Bruno no le entendía al principio, pero le encantaba estar con su mamá, así que lo intentó.