



## Una Navidad sin prisas

¿Cómo se sentía Lucas al principio de la Navidad? ¿Qué le aconsejó su abuela? ¿Qué truco aprendió Lucas para calmar sus nervios? ¿Qué hizo Lucas para disfrutar más de la Navidad?

Esa Navidad, Lucas se sintió más tranquilo y feliz que nunca. Se dio cuenta de que la magia de la Navidad no estaba en los regalos, sino en los momentos que compartía con sus seres queridos.

Lucas comenzó a aplicar el truco de su abuela. Cada vez que un pensamiento negativo le hacía sentir mal, él lo cambiaba por tres cosas positivas: "Mi familia es la mejor, la comida de Navidad está deliciosa y podré jugar con mis amigos en la nieve".

Lucas era un niño que amaba la Navidad, pero también le daba un poco de miedo. Cada año, pensaba que algo saldría mal: que no le gustara ningún regalo, que se olvidaran de su nombre favorito o que no tuviera tiempo para jugar con sus amigos. Estos pensamientos le hacían sentir un nudo en el estómago y le quitaban la alegría a la época más mágica del año.

Un día, su abuela le preguntó: "¿Por qué tienes esa cara, Lucas? La Navidad es para disfrutarla, no para preocuparse". Lucas le contó sus miedos, y su abuela le sonrió con ternura. "Mi querido Lucas, es normal que te preocupes, pero la Navidad es un momento para compartir con tus seres queridos, para reír, cantar y disfrutar de la compañía de los demás".

La abuela le enseñó a Lucas un truco para calmar sus nervios: "Cuando tengas un pensamiento negativo, piensa en tres cosas positivas". Lucas respiró hondo y pensó: "Es verdad, tengo a mi familia, a mis amigos y a mi perro, que es mi mejor amigo".