

# FOLLETO 23:

## RELAJA TU MENTE Y TU MUNDO

### Pasos para las imágenes guiadas

1. ¿Dónde estoy (playa, prado, bosque, mi habitación)?
1. ¿Qué hora del día es? ¿A qué temperatura está el aire?
2. ¿Estoy con alguien? ¿Quién?
3. ¿Qué puedo oír (pájaros, música, viento entre los árboles)?
4. ¿Qué puedo oler (el océano, las flores de primavera, la lluvia)?
5. ¿Qué puedo sentir (una brisa fresca, una manta suave)?

### MANERAS DE SER AMABLE CON AMIGOS Y FAMILIARES

1. **Inicia conversaciones.** Encuentra algo fácil de decir porque ayuda a abrir una conversación.

*Ejemplos:* videojuegos, televisión, donde vivimos, escuela, deportes, clima, música

2. **Trátalos bien.**

*Ejemplos:* Pide cosas en lugar de agarrarlas, responde cuando alguien pregunta, obedece turnos y comparte, acepta la responsabilidad de lo que dices y haces y las consecuencias

3. **Di cosas agradables.** Nos gusta que los demás nos digan cosas positivas a nosotros y sobre nosotros.

*Ejemplos:* Ropa bonita, nuestras obras de arte, rendimiento durante el atletismo

4. **Sé comprensivo (demuestra que te importa).** Trata de demostrar que realmente entiendes y apoyas a tu amigo.

*Ejemplos:* **Ayúdalo** de alguna manera, di cosas agradables y cumplidos, di cosas que los hagan sentir mejor o demuestra que lo entiendes diciéndole que ves su punto de vista, dale un regalo.

5. **Llama la atención de tus padres.**

*Ejemplos:* “Mira esto”, “¿Cómo fue eso?”

6. **Di las cosas en momentos especiales y cuando se reúnen.**

*Ejemplos:* **Di hola** o adiós por la mañana, haz preguntas para aprender más sobre ellos, recuerda ocasiones (tarjeta de cumpleaños) escucha cuando te hablan, sé entusiasta acerca de sus buenas noticias, sé sensible ante sus sentimientos sobre malas noticias o quejas.