

Monstruos atentos: Saludar al cuerpo con Big Bird

[Sonido de campana]

[Música relajante]

Grover: ¡Hola, amigos! Soy su adorable y peludo amigo, Grover. Bienvenidos a Monstruos atentos, me alegra que estén aquí. Los monstruos atentos comparten momentos de reflexión juntos. Reflexionar significa poner mucha atención a lo que sientes y a lo que pasa alrededor. Vamos a empezar respirando hondo, ¿listos?

[Inhala]. [Exhala] ¡Ah! Ahora, escuchemos a mi buen amigo Big Bird, para aprender todo sobre saludar a nuestros cuerpos.

[Sonido de campana]

Big Bird: Hola, soy yo, Big Bird. Una manera de tener un momento de reflexión es saludando a las diferentes partes de mi cuerpo. Me gusta imaginar una agradable brisa que sopla entre mis plumas y me hace sentir bien y relajado. Vamos, hagámoslo juntos. Asegúrense de estar en una posición cómoda. Empecemos haciendo 3 respiraciones. ¿Listos?

1, [Inhala]. [Exhala] 2, [Inhala]. [Exhala]. 3, [Inhala]. [Exhala]

Ahora, saludemos a nuestra cabeza. ¡Hola, cabeza! [Risa]. Movamos la cabeza en círculo hacia un lado. [Inhala]. Luego hacia el otro. [Exhala]. Bien, ahora saludemos a nuestros hombros. ¡Hola, hombros! [Risa].

Vamos a subir los hombros. ¡Oh! [Inhala]. Y a bajarlos. [Exhala]. Otra vez. Arriba [Inhala] y abajo. [Exhala].

Bien, ahora saludemos a nuestras manos. ¡Hola, manos! Abran las manos. [Inhala]. Ahora ciérrrenlas. [Exhala]. Una más. Abran [Inhala] y cierren. [Exhala].

Bien, ahora saludemos a nuestros dedos. ¡Hola, dedos! Veamos si pueden mover sus dedos. [Inhala]. [Exhala]. ¿Los están moviendo? [Risa]. Bueno, gracias por saludar a su cuerpo conmigo.

Revisar cómo está tu cuerpo es una gran forma de sentirte tranquilo y relajado.

[Sonido de campana]

Grover: Eso fue grandioso. Gracias por escuchar a los monstruos atentos y tomarse un momento de reflexión con nosotros. Hagamos una última respiración juntos, ¿sí? [Inhala] [Exhala]. ¡Ah! Adiós.

[Sonido de campana]