

APRENDIZAJES DE ALIANZAS SUPERPODEROSAS

Para convertir monstruos en superpoderes, el experimento de Caco nos enseña que...

- 1.- Cuando estés nervioso/a inspira profundamente contando despacio hasta 3, mantén el aire contando nuevamente hasta 3, y espira profundamente contando otra vez hasta 3, también despacio. Repítelo tres veces y ya verás cómo te sientes más tranquilo/a.

- 2.- Cuando quieras relajarte, con cada respiración imagina que tu cuerpo se llena de una preciosa energía de color blanco. ¡Como la que se activa al encender la máquina del experimento!

- 3.- Nuestra mente está preparada para ir hacia lo negativo para protegernos, pero puedes cambiarlo.

- 4.- Hay que ponerle nombre a aquello que sientes y aprender a comunicarlo.

- 5.- Hay que ponerle nombre a aquello que te asusta. Eso te ayudará a traducirlo en algo que te reconforte.

- 6.- Es importante entender que lo mismo que nos pasa a nosotros, le pasa a muchas personas.

- 7.- Debes aprender que a veces pasan cosas que no nos gustan o nos dan miedo, pero no tienen que bloquear tus ganas de seguir adelante.

- 8.- Cada noche imagines todo lo que quieras conseguir. Imagina una película de ti mismo/a lográndolo. Disfruta viendo esas imágenes y sintiéndolas.

9.- Muchas veces el miedo proviene de algo que pensamos que va a ocurrir, pero que no está pasando o no va pasar realmente. A veces, ¡son ilusiones!

10.- Tienes que creer en ti. Mírate a los ojos en el espejo y di CREO EN MI. Esto te ayudará, día a día, a construir tu seguridad.

MÁS IDEAS PARA CONVERTIR MONSTRUOS EN SUPERPODERES:

- Para comunicarte bien, observa mucho y utiliza frases cortas.
- Haz muchas preguntas.
- Atrévete a hacer aquello que temas y no lo pienses mucho. ¿Tienes miedo? Es normal. Todo el mundo lo tiene. Cada día te sentirás más valiente y más fuerte.
- Busca cada día aprender el nombre de un sentimiento o una emoción nueva. Y aprende a identificarlas en las personas de tu entorno. ¡Hay muchísimas!
- Si quieres que recuerden lo que dices, haz una pausa. Por ejemplo: Quiero pedirlos algo... Silencio... Y luego continúas.
- Aprende a contar una historia: dónde sucede, qué problema hay, cómo se soluciona y qué aprendizaje sacas. Practica contando películas a tus amigos/as.