

DESTINO VACACIONES

¡MIMARSE!



¡El verano ya está aquí! y con él las vacaciones, los campamentos, el tiempo libre, los baños... demasiadas actividades y demasiado tiempo libre ¿verdad? y quizá muchas actividades como para coger un poco de aire y tiempo para tí mismo/a. Para que te cuides, para que te mimes, para que sepas reponerte del largo curso y empieces con fuerza los nuevos planes que tienes por delante.

Ahora lo que te toca es disfrutar, descansar, vivir buenas aventuras pero sobretodo dedicarte tiempo a tí. Tú eres lo más importante que tienes y debes valorarlo y cuidarte como mereces.

Tener buena autoestima, quiere decir que sientes amor propio por tí, que te sabes valorar, y que te enfrentas con actitud positiva a lo que en tu camino vaya surgiendo.

Recuerda y repítete estas frases, cuando veas que necesitas fuerzas para conseguir algo o cuando crees que no serás capaz de conseguirlo:

- * HE SIDO CAPAZ DE HACER ESO Y MUCHO MÁS *
- * SI NECESITO AYUDA NO PASA NADA POR PEDIRLA *
- * TU FAMILIA ESTÁ MUY ORGULLOSA DE TÍ*
- * TÚ PUEDES LLEGAR DONDE QUIERAS, SÓLO TIENES QUE ESFORZARTE UN POCO *
- * ERES UNA PERSONA CON MUCHOS RECURSOS *
- * DEDÍCALE TIEMPO A TUS SENTIMIENTOS ES MUY IMPORTANTE *
- * SE POSITIVO, SIEMPRE AYUDA VER LAS COSAS POSITIVAMENTE *
- * TEN CONFIANZA EN TÍ MISMO, VALES MUCHO *



Mientras que decides cuál es la mejor manera para recuperar ánimos, y cuides bien de tu interior mientras fortaleces tu autoestima estos meses te dejamos unos pasatiempos muy positivos y un cuento con una moraleja muy importante para que te cuides y valores como mereces.

Resuélvelos solo/a o acompañado/a y ¡disfruta de un divertido y saludable verano!

PASATIEMPOS



SOPA DE LETRAS

Vamos a reforzar esos ánimos primero encontrando palabras que mejoren tu ánimo. Te proponemos que encuentres en esta sopa de letras las siguientes palabras:

POSITIVO . QUIERETE . RELAJATE . SONRIO . ORGULLO . RETOS . MEDITA . CONFÍA

M	P	O	S	I	T	I	V	O	Ñ
A	N	L	I	A	O	R	I	R	I
C	E	R	T	N	I	E	T	G	E
A	O	M	E	D	I	T	A	U	T
E	I	N	L	U	X	O	L	L	A
D	R	U	F	P	G	S	I	L	J
U	N	A	K	I	T	I	F	O	A
J	O	C	O	S	A	S	I	T	L
O	S	A	T	E	P	N	O	L	E
Q	U	I	E	R	E	T	E	G	R

ORDENA LAS PALABRAS

En el siguiente pasatiempo lo que debes hacer es ordenar las palabras de estas frases para obtener mensajes que suban tus ánimos y te den fuerzas cuando lo necesites:

- 1.- POCO MÁS A EMPEZAR CUIDARME UN PARA VOY MÍ. PENSAR EN A
- 2.- QUÉ ESFUERZO HACER SEGURO PROPONGA. TODO QUE CON LO ME PUEDO
- 3.- ME MEJOR LO SOY QUE PASADO. HA
- 4.- ME Y ME QUIERO REQUIERO.

LA ROSA BLANCA

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era.

Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella.

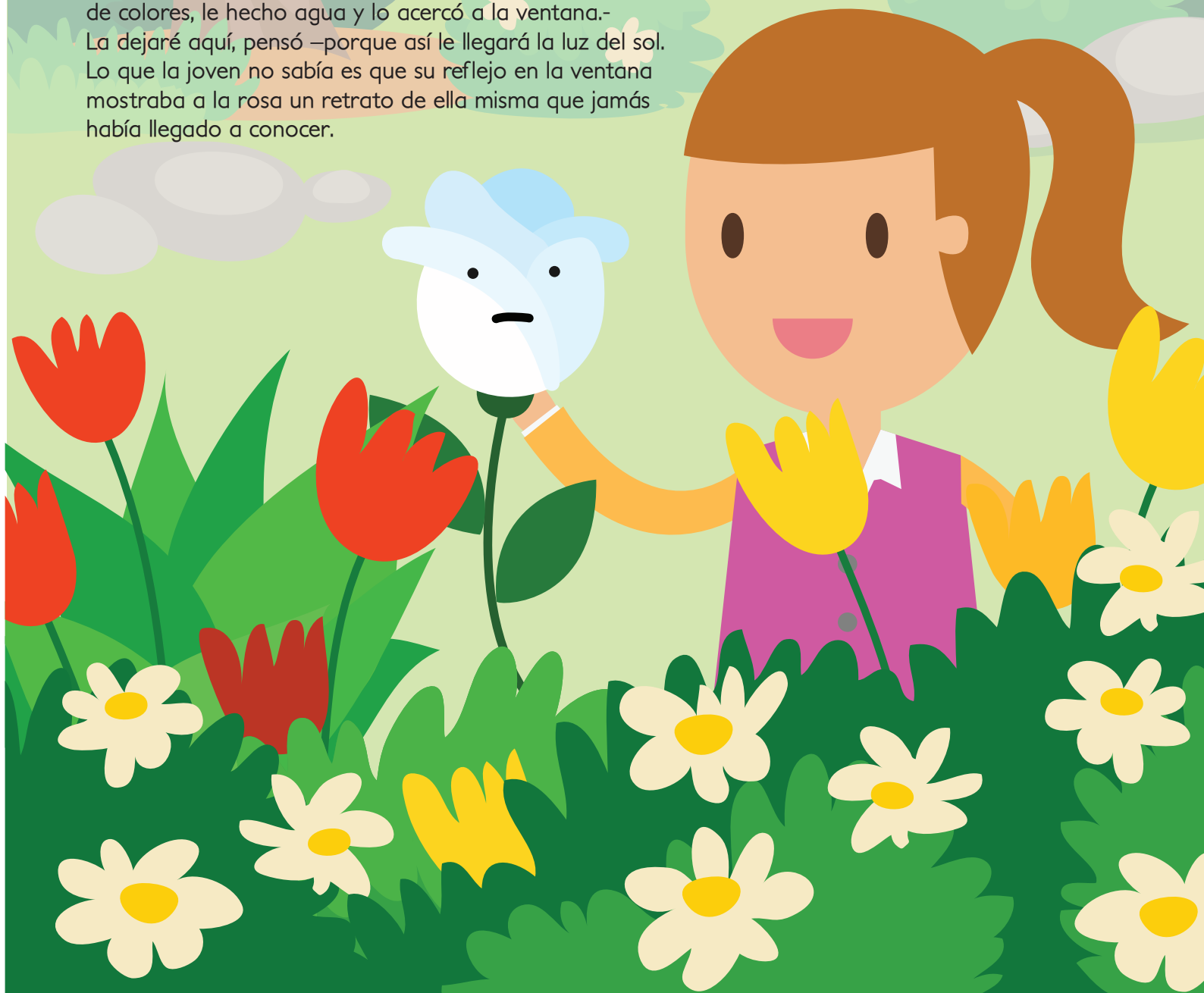
Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

—Hace días que no llueve, pensó — si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en un macetero, de colores, le hecho agua y lo acercó a la ventana.

La dejaré aquí, pensó —porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

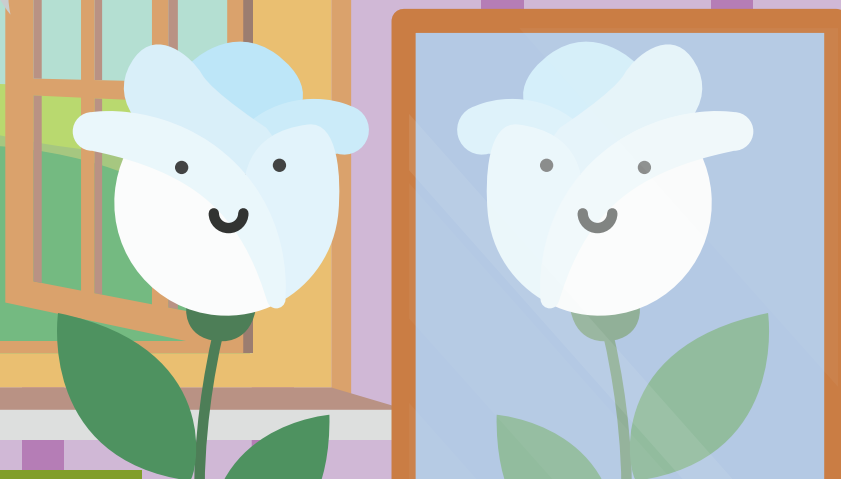


-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!!

Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.



SOLUCIONES

SOPA DE LETRAS



ORDENA LAS PALABRAS

- 1.- PARA EMPEZAR A CUIDARME VOY A PENSAR UN POCO MÁS EN MÍ.
- 2.- SEGURO QUE CON ESFUERZO PUEDO HACER TODO LO QUE ME PROPONGA.
- 3.- SOY LO MEJOR QUE ME HA PASADO.
- 4.- ME QUIERO Y ME REQUIERO.