

Mi lugar seguro

En *Un nido acogedor*, Big Bird se imagina su lugar seguro. Las siguientes son formas para ayudar a los niños y niñas a hacer lo mismo.

1. Prepárate

- Siéntate cómodamente.
- Cierra los ojos y respira profundamente tres veces.

2. Imagínalo

- Imagina un lugar donde te sientes protegido y cómodo. ¡Ese es tu lugar!
- ¿Qué ves? ¿Qué cosas te gustaría tener ahí? ¿De qué color son esas cosas? ¿Cómo las sientes cuando las tocas?
- ¿Hay una persona o un animal contigo?
- Intenta permanecer ahí aunque comiences a pensar en otras cosas. Regresa siempre a tu lugar seguro.
- Respira profundamente tres veces estando en el lugar.
- ¿Qué olores sientes en ese lugar? ¿Qué escuchas?

3. Nóvalo

- ¿Cómo te sientes ahora que estás ahí?
- ¿Cómo sientes tu respiración? ¿Es lenta o es rápida? ¿Es corta o es larga? ¿Es profunda o es superficial?
- Quédate ahí todo el tiempo que quieras.

4. Regresa lentamente

- Cuando estés listo, cubre tus ojos con tus manos.
- Luego abre los ojos. Extiende tus dedos para dejar pasar un poco de luz.
- Ahora retira las manos de tus ojos. ¡Ya estás aquí!
- Puedes regresar a tu lugar seguro cuando lo necesites.

