

**LECTURA REFLEXIVA****“¿NO PUEDE SUCEDER AQUÍ?”**

Necesitamos cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho abrazos al día para mantenimiento, y doce abrazos al día para crecer.
Virginia Satir



En nuestros talleres y seminarios siempre invitamos a los participantes a que se abracen. La mayoría reacciona diciendo que en el lugar donde trabajan no se puede andar abrazando a la gente, pero ¿están seguros? He aquí una carta que recibimos de un graduado en nuestros seminarios:

Apreciado Jack:

Hoy empecé el día bastante desanimado. Mi amiga Rosalind se detuvo a preguntarme si hoy no era mi día de dar abrazos y le respondí con un gruñido, pero después estuve toda la semana pensando en abrazos y cosas así. Me puse a mirar la hoja que tú nos diste, Cómo mantener vivo el seminario, y se me puso la piel de gallina cuando llegué a la parte en que hablas de dar y recibir abrazos, porque no podía imaginarme repartiendo abrazos entre la gente del trabajo. Bueno, pues decidí que hoy sería el día de los abrazos y empecé a dárselos a los clientes que venían a mi mostrador. Fue estupendo ver cómo cambiaba de expresión la gente. Hubo un estudiante universitario que se subió de un salto al mostrador y se puso a bailar. Hasta hubo gente que volvió para pedir más. Dos chicos del servicio de reparaciones de la fotocopidora, que pasaban por allí sin siquiera hablarse, se quedaron tan sorprendidos que se despertaron y de pronto empezaron a bromear y a reírse. Me siento como si hubiera abrazado a todo el mundo en la Wharton Business School y todo el malestar que sentía hoy por la mañana, que incluía dolores físicos, ha desaparecido. Discúlpame por escribirte una carta tan larga, pero estoy realmente entusiasmado. Lo mejor fue un momento en que había diez personas frente a mi mostrador abrazándose entre ellas. Yo no podía creer lo que estaba sucediendo. Afectuosamente,

Pamela Rogers

P.D. J Al regresar a casa abracé a un policía en la calle 37, y me dijo: —¡Uau! A los policías nunca nos abrazan. ¿Estás segura de que lo que querías no era atacarme con algo?

Otro graduado del seminario nos envió, el texto siguiente:

Abrazar es saludable: favorece el sistema inmunitario, te mantiene sano, cura la depresión, reduce el estrés, induce el sueño, vigoriza, rejuvenece, no tiene efectos colaterales indeseables... en una palabra, es una droga milagrosa. Abrazar es lo más natural. Es orgánico, naturalmente dulce, no lleva pesticidas ni conservantes ni ingredientes artificiales y es sano al cien por cien. Abrazar es prácticamente perfecto. No tiene partes mecánicas, ni pilas que se gasten, ni exige chequeos periódicos, es de bajo consumo energético, alto rendimiento, a prueba de inflación, no engorda, no exige pagos mensuales ni seguros, a prueba de robos, no está gravado con impuestos, no contamina y, por supuesto, es completamente reciclable.

Fuente desconocida

Jack Canfield

ENTRETENIMIENTO EN CASA

"La vida es muy simple, pero nos empeñamos en hacerla difícil." #YomequedoEnCasa.

1. NOMBRE DEL JUEGO: "ENSALADA DE REFRANES"**2. MATERIALES:**

🎨 Mucho entusiasmo

3. INSTRUCCIONES:

- 🎮 Se selecciona un jugador y se le indica que salga un momento.
- 🎮 Mientras ese jugador sale del lugar; los demás escogen un refrán y se reparten las palabras del refrán.
- 🎮 La persona que salió y regresa pregunta ¿Cuál es el refrán? Y todos responden al tiempo diciendo cada una de las palabras correspondientes.
- 🎮 El jugador adivinador debe descubrir cuál fue el refrán del director del juego.

