



“ACUÉRDATE DE SOLTAR EL VASO”

Un psicólogo, en una sesión grupal, levantó un vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta: “¿Está medio lleno o medio vacío?” Sin embargo, preguntó: – ¿Cuánto pesa este vaso? Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos. El psicólogo respondió: «El peso absoluto no es importante. Depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo un minuto, no es problema. Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo un día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, es siempre el mismo. Pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, y más difícil de soportar se vuelve.»



Y continuó: «Las preocupaciones, los pensamientos negativos, los rencores, el resentimiento, son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas en ellos todo el día, empiezan a doler. Y si piensas en ellos toda la semana, acabarás sintiéndote paralizado, e incapaz de hacer nada.» ¡Acuérdate de soltar el vaso!

ENTRETENIMIENTO EN CASA

Mí hogar es cualquier lugar donde esté con los míos, un lugar tranquilo, un lugar no violento.

Johnny Depp

1. MATERIALES:

-  Necesitamos 01 caja mediana
-  Necesitamos 05 objetos pequeños.
-  Papel y lápiz o plumón

2. INSTRUCCIONES:

-  Ordena los 05 objetos sobre una mesa.
-  Anota en un papel el ORDEN DE UBICACIÓN DE LOS OBJETOS.
-  Tapa los objetos con la caja y pregúntales el orden en el que están ubicados.

