

## Monstruos atentos: Amarnos a nosotros mismos con Grover

[Sonido de campana]

[Música relajante]

Grover: Hola, amigos. Soy su adorable y peludo amigo, Grover. Bienvenidos a Monstruos atentos. Me alegra que estén aquí. Los monstruos atentos comparten momentos de reflexión juntos. Reflexionar significa poner atención a lo que sientes y a lo que pasa alrededor. Vamos a empezar respirando hondo, ¿listos?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Ahora tomemos un momento de reflexión con el pequeño y lindo yo. Para aprender a amarnos a nosotros mismos.

[Sonido de campana]

Quiero tomar este momento de reflexión, para decirles que son especiales. Ajá, es verdad. Todos somos especiales solo por ser nosotros mismos. Y tengo unas frases que digo para recordar que soy especial. Quiero que las repitan conmigo, ¿sí? Repitan después de mí. Me amo.

[Exhala] ¡Ah! Ahora dense un abrazo. Ahora pongan su mano en el corazón y digan: Soy amable. [Sonido de campana]. Ajá, lo son, son amables.

Bueno, ahora, pongan las manos en sus caderas y digan: Soy valiente. Soy valiente. Es verdad. Bueno, ahora saquen un gran músculo y digan, crezco todos los días. Uy, qué bonitos músculos tienen. Bueno, una vez más, dense un gran abrazo y digan: Me amo. No los escucho. Oh, muy bien. Recuerden, que pueden repetir estas palabras en voz alta y con orgullo siempre que quieran, para que nunca olviden que son especiales.

[Sonido de campana]

Guau, eso fue grandioso. Gracias por escuchar a los monstruos atentos y tomarse un momento de reflexión con nosotros. Hagamos una última respiración juntos, ¿sí?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Adiós.

[Sonido de campana]