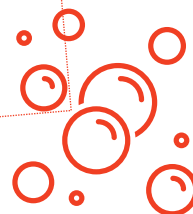


CAOS

Invéntate un pequeño poema rimado pero en el que las palabras no estén ordenadas. Por ejemplo:

Pequeño en un rincón
de precioso este planeta,
pompa de una jabón
hacer la se puso a maleta.
Ascender los quiere a cielos,
la maleta mas le pesa.
No vuelo el alzar puede,
la siente se pompa presa.



Averigua si las personas a las que se lo lees consiguen ordenarlo para formar un nuevo poema, con sentido.

ESTOICISMO

Prepárate para ser un auténtico estoico: practica la incomodidad. Por ejemplo:

- 1.¡ Ponte una prenda de ropa que te quede algo pequeña o apretada y aguanta con ella todo el día.
- 2.¡Métete una piedrecita en el zapato.
- 3.¡Aguanta una semana tomando la merienda media hora más tarde de lo normal.

Cuando acabes estos pequeños retos, u otros que se te ocurran, reflexiona sobre si te costó mucho aguantar, cómo hiciste para resistir mejor y si crees que te sería más fácil aguantar ahora.

ADVERSIDAD

En la vida, hay muchos momentos de adversidad. Escríbete una carta que puedas leer en esos momentos y que te ayude a sobrellevarlos. Puedes incluir cosas como estas:

- 1. Las cosas que hacen que tu vida sea estupenda: personas, costumbres, lugares...**
- 2. Recursos que has aprendido para sobrellevar mejor las situaciones difíciles.**
- 3. Recuerdos que te animan y te hacen sonreír.**
- 4. Posibles consejos para el futuro.**

ESPERANZA

Es más fácil perder la esperanza si la centras en un solo aspecto. Por eso, vamos a crear la casa de la esperanza:

- 1. Diseña una casa con múltiples ventanas. Recorta un lateral y la parte superior e inferior de cada ventana, para que se pueda abrir doblando el lado que no has cortado.**
- 2. Pega tu casa sobre una cartulina de color.**
- 3. En cada ventana, dibuja algún aspecto de tu vida que sea positivo, algún motivo de dicha: puede ser tu mascota, tu parque preferido, alguna actividad que se te dé bien, etc.**
- 4. Puedes poner una letra de la palabra Esperanza en cada ventana.**

Cuando te sientas desanimado, abre una ventana para conectar con la **esperanza.**

