

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

¡A JUGAR!

CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Asegúrate de estar usando la última versión de Adobe Reader para que no tengas ningún problema de visualización, si no la tienes, descárgala aquí:
<https://get.adobe.com/es/reader/otherversions/>
- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Si decides responderlo aquí mismo, me encantaría que me lo envíes a sos@sofiadiaz.tv para conocerte mejor.
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que **SIENTE, NO PIENSES**.

El módulo y el ejercicio de hoy es ideal para el viernes porque, como te imaginas, vas a poner en práctica este fin de semana la herramienta más importante de Maternidad y Paternidad Consciente: Nutrir la conexión profunda con tus hijos. ¿Cómo? ¡Jugando! ¡Divirtiéndote! ¡Siendo niñ@ otra vez!

¿Suena fácil? ¿Te poner nervios@? Una vez que empieces, verás lo fácil que es re-aprender a **JUGAR** al lado de nuestros pequeños **GRANDES** maestros.

Sé creativa, sé "goofy", despeínate, márchate, rueda en el piso... y date la maravillosa oportunidad de ser, aparte de mamá o papá, la/el mejor amig@ de tus hijos.

¡VAMOS!



Elige una o varias situaciones de **RETO** que quieras transformar.

Escribe cómo puedes transformar esas situaciones en un momento **DIVERTIDO** con tus hijos. Anota muchas soluciones **CREATIVAS** para cada una. ¡Salte de la cabeza! No hay respuestas "tontas" ni "ridículas" sino **¡GENIALES!**

RECUERDA QUE LOS HIJOS CRECEN MUY RÁPIDO
Y QUE ESTA ETAPA DE SU VIDA VUELA...

Y NO REGRESA.

¡QUÉ PRIVILEGIO, QUÉ HONOR Y QUÉ BENDICIÓN
ES QUE HOY QUIERAN JUGAR CON NOSOTROS!

NO HAY JUGUETE QUE SE COMPARE CON EL REGALO
QUE ES NUESTRA PRESENCIA CONSCIENTE
Y EL TIEMPO DE CALIDAD QUE PASAMOS CON ELLOS.

¡HAGAMOS QUE CADA MOMENTO JUNTOS SEA
INOLVIDABLE!