

¡Querida familia!

Esta noche hemos hecho un gran esfuerzo por llevar magia a un montón de familias.

¡Hay que ver cómo se nos llena el corazón cuando hacemos buenas acciones por los demás!. ¿verdad?

Además de los regalos que os hemos dejado, queremos haceros uno muy especial y que no es material.

Es una **MISIÓN** para **FAMILIAS MOLONAS**, peques y mayores ¿preparados?

Abrid bien las orejas y escuchad con atención:

- Trabajaréis como un equipo, donde **cada miembro cuenta**. Elegid un reto familiar y proponed ideas para solucionarlo, como por ejemplo "reto llegar pronto al cole por las mañanas sin estrés".
- **Todos cometemos errores a veces**. Cuando eso pase, en lugar de enfadarnos, intentaremos decir "STOP" y, a continuación, seguiremos los pasos : **1) PARAR, 2) RESPIRAR y 3) BUSCAR SOLUCIONES**. Puede que no os salga a la primera, pero todo se aprende con práctica.
- La clave está en **centrarnos en buscar soluciones**, pero **NO** en buscar culpables.
- Aprended a **pedir ayuda** cuando lo necesitéis. ¡Los mayores también! Si cada uno se encarga de una tarea, todos estaréis más tranquilos. ¿de qué tarea de quieres encargar tú? Ponedlo en común.
- A veces sentimos emociones desagradables, como tristeza, miedo, enfado... ¡y es normal!
Intentad decir a los demás **cómo os sentís**. Así la emoción se hará un poquito más pequeña.
- Si ves a un miembro de la familia pasando un mal momento, pregúntale cómo se siente y **escucha sin interrumpir y sin intentar solucionar su problema**. Solo escucha con interés, es posible que desahogarse le ayude más de lo que piensas.
- Aunque a la mayoría nos ayuda expresar cómo nos sentimos, algunas personas necesitan un tiempo solos. Haced este ejercicio: cada uno dirá a los demás qué es lo que más le ayuda cuando siente emociones fuertes como enfado, tristeza, miedo...
- Intentad hacer cosas buenas por los demás y compartid cómo os habéis sentido.
- En definitiva, **EMPATIZA** "te entiendo", **ALIENTA** "si lo intentas quizás puedas conseguirlo" y **MUESTRA TU APOYO** "estoy aquí si me necesitas".
- Vosotros ya sois un **GRAN EQUIPO**. Esperamos que podáis cumplir la **MISIÓN** con éxito y, si las cosas no salen como esperabais, que no perdáis el ánimo. Recordad los pasos: **1) PARAR, 2) RESPIRAR y 3) BUSCAR SOLUCIONES**.

Y ahora, para terminar, **juntad vuestras manos** y exclamad en alto: **¡¡¡Eeeeeequipo!!!**

*Recibid un fuerte abrazo,
Melchor, Gaspar y Baltasar*