

2º Ed. Primaria

Valor: Autoestima.

Visualización creativa: "El cumpleaños".

Música sugerida: "Claro de luna". Autor: Claude Debussy.

Finalidad: Para mejorar o reforzar la autoestima, clave en nuestro desarrollo.

Durante muchos días has esperado tu gran día. Tu cumpleaños. Tu familia te ha llevado en coche a una casa en mitad del campo. Quieren

darte una sorpresa y por eso, te han vendado los ojos. Tú sonríes ilusionado. Pronto te acompañan despacio a un espacio al aire libre. Y te sientas despacio sobre el césped, que sientes con tus manos. Te quitan la venda. Hace un día soleado. El campo está muy verde y se ven muchas flores de multitud de colores asomando por la hierba. Sientes una suave brisa en la cara. Las ramas de los árboles se mecen suavemente. Te han llevado a una casa que tiene un enorme jardín. Jamás la habías visto, pero es hermosa. Hay una larga mesa de madera, con un colorido mantel, que está cubierto de la comida que más te gusta. Huele muy bien.

De pronto, ves que cerca de ti y escondidos para darte una sorpresa, salen corriendo divertidos tus amigos, son muchos. Muchos más de los que imaginabas. Te abrazan todos a la vez. Ves cada una de sus caras. Están muy sonrientes. Muy felices de estar contigo y de pasar contigo el día. Oyes sus risas divertidas. Están tus mejores amigos, pero también otros con los que juegas menos, pero que te caen bien. También otros con los que alguna vez te peleaste. Pero te dan un abrazo, y te tiran despacio de la oreja. Sientes su afecto. Entre todos te dan un regalo, que desenvuelves ilusionado. Sientes agradecimiento.

Ahora es toda tu familia la que te abraza y te da su regalo, que abres poco a poco con intriga. Es aquello que tanta ilusión te hacía. Y ahora, una de las personas que más quieres en el mundo, te da la mano y te acompaña a una zona del jardín. Estás disfrazado de pirata, ni siquiera te habías dado cuenta. Te da una pala y te dice que caves en un punto determinado un agujero. Pronto notas algo duro bajo el suelo. Es como un cofre de madera. Apartas con tus manos la tierra y lo abres... muy despacio. Al abrirlo, una hermosa luz blanca, como una pelota, sale de la caja. Es una increíble luz que transmite una sensación cálida sobre ti. Es una luz mágica. La luz contiene todo el amor que sienten todas las personas que hay ese día en tu cumpleaños. Sientes con fuerza la luz, que te da mucha energía. La luz te envuelve y sientes con ella cómo esa luz te quiere así, como eres. No hay nadie más en el mundo como tú. Nadie con tu misma cara, tu mismo cuerpo, tu misma mirada... nadie con tu mismo andar, con tus mismas capacidades, con tu mismo talento. Nadie como tú. Te sientes muy querido. Muy amado por todos. Y la luz te demuestra que nunca estarás solo. Un abrazo amoroso infinito te rodea por que estás aquí, con nosotros, con todos y celebramos que viniste al mundo.

Y ahora, despacio, iremos regresando a este lugar, sintiéndonos muy valiosos, mientras cuento hasta cinco: uno, dos...