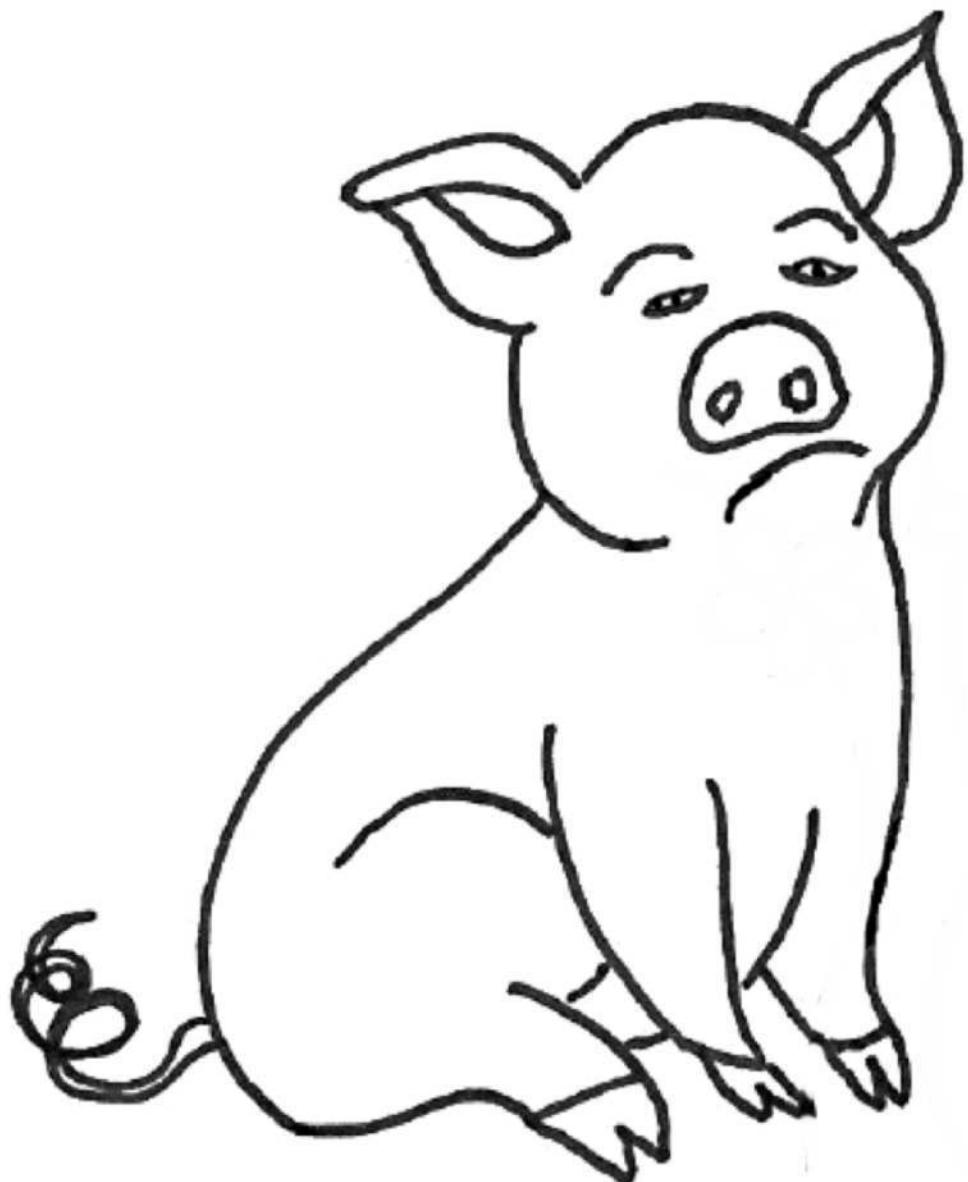


La Cerdita Pouty Encuentra Paz



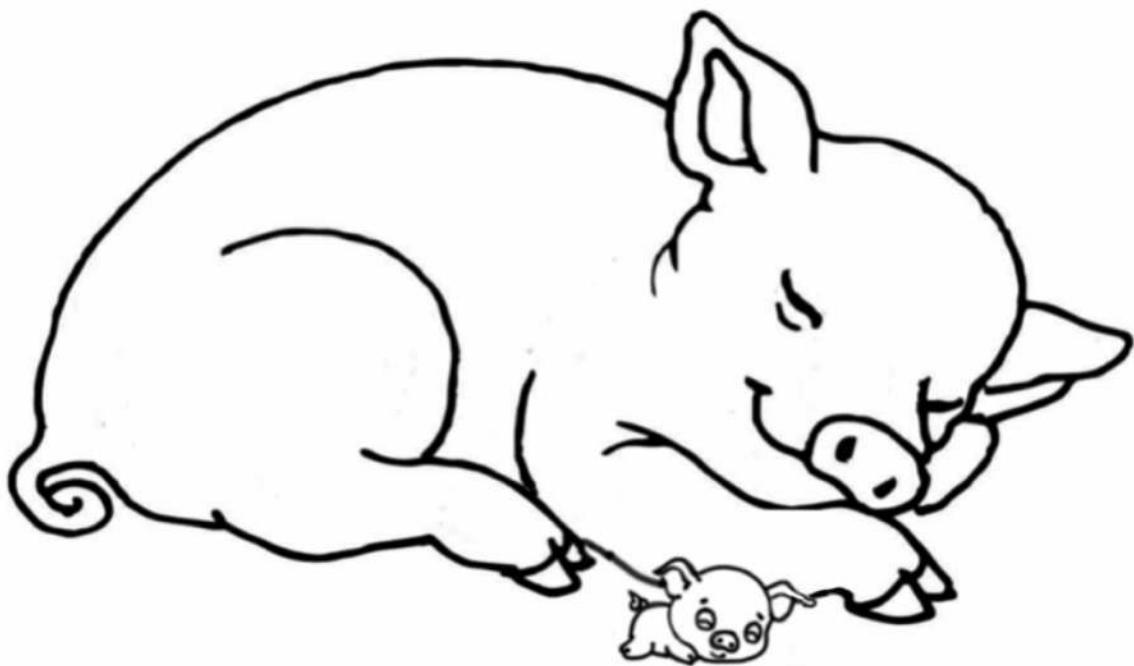
A Brain Empowerment Program

por Kathy Hegberg, M.A.
Ilustraciones por Theresa Jones
Traducción por Yolanda Gonzales, B.A.

Leído por el Cerdo Grunón.

Dedicado a Brenna y Avery.
Con Amor, Nana

La Cerdita se fue a la cama tarde.



Estaba muy cansada. Ella durmió con Dolly, su juguete favorito.

Pero cuando se levantó en la mañana ...



Ella estaba de mal humor, y Nada estaba bien!



Dolly se había perdido.



Y ella aún estaba cansada.

Había dormido mal sobre su oreja



Definitivamente fue un mal día para su oreja.



Y... encima de todo... estaba nublado y lloviendo.

Ella no quería hacer nada ese día.



Entonces ella puso una mala cara.

¡No iré a la escuela apesosa!



¡A Ella no le gustaba la escuela!
(Pero en realidad no)

No tengo que estar con mis amigos.



Ellos solamente le molestarán
Por yo estoy de mal humor.
(si de verdad!)

No tengo que jugar con mi familia.



Ellos solo me dirán que hacer de un grito.
(Ella ha oído eso antes!)

Si ella jugaba con el lodo...



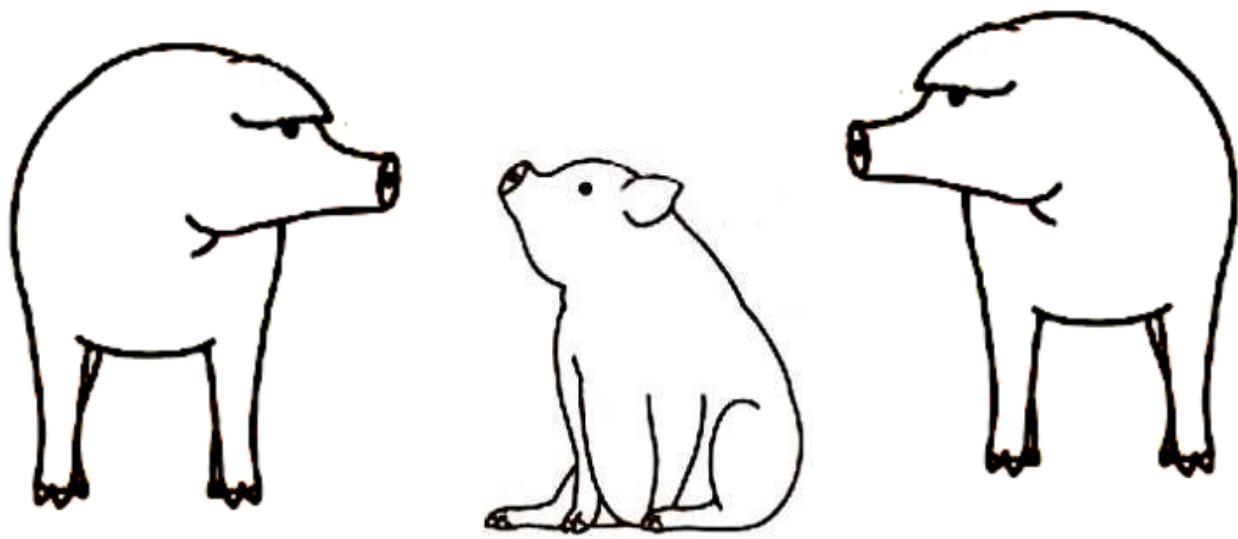
Ella se verá como un fraude.
(Pero a ella le gusta el lodo!).

Si ella vá a una práctica de juego de futbol.



Ella solo dañará el juego.

(Incluso que ella haba sido Estrella del equipo!).



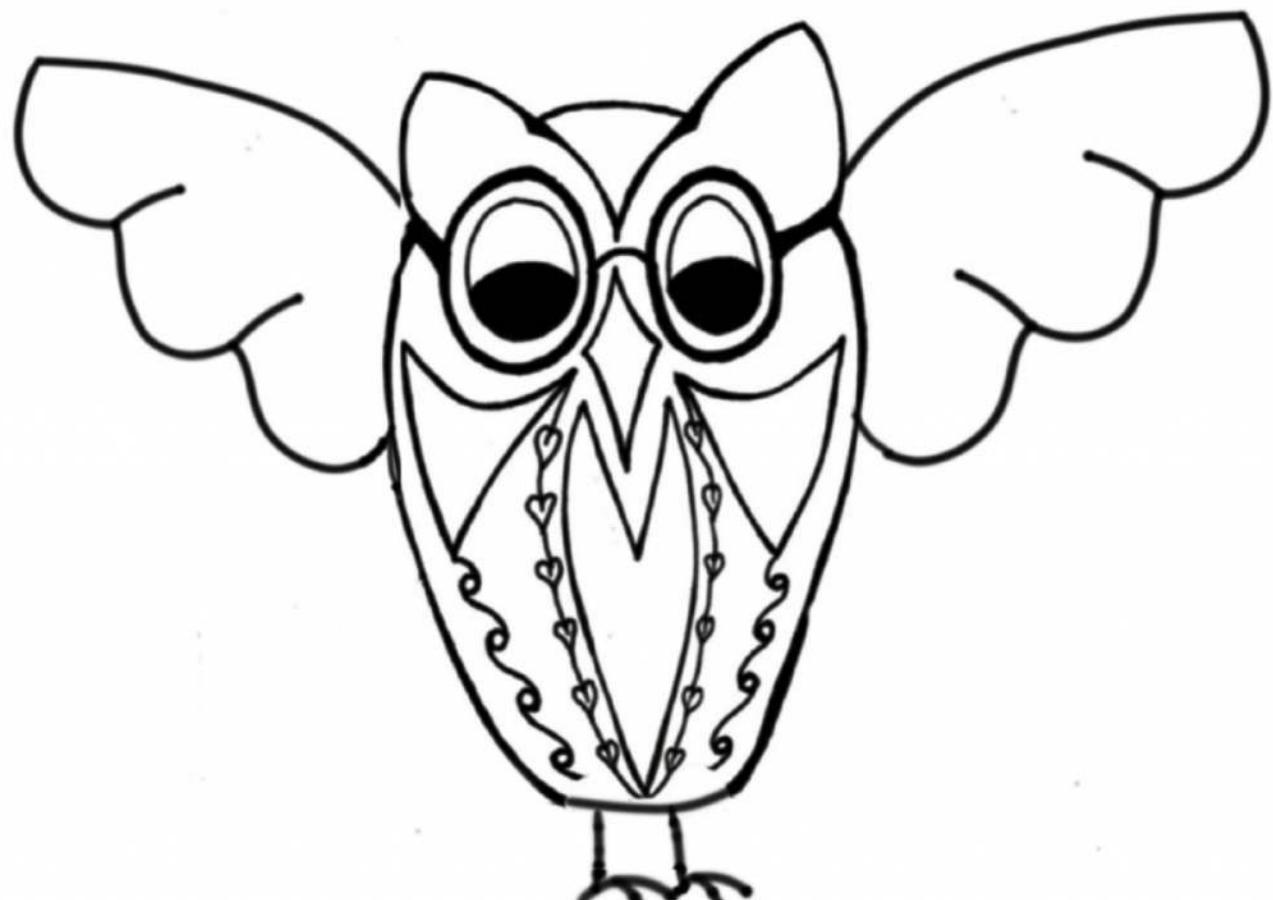
Y que van a decir todos de su oreja???

SIGH...

Qué es lo que la Cerdita Pouty va hacer?

?

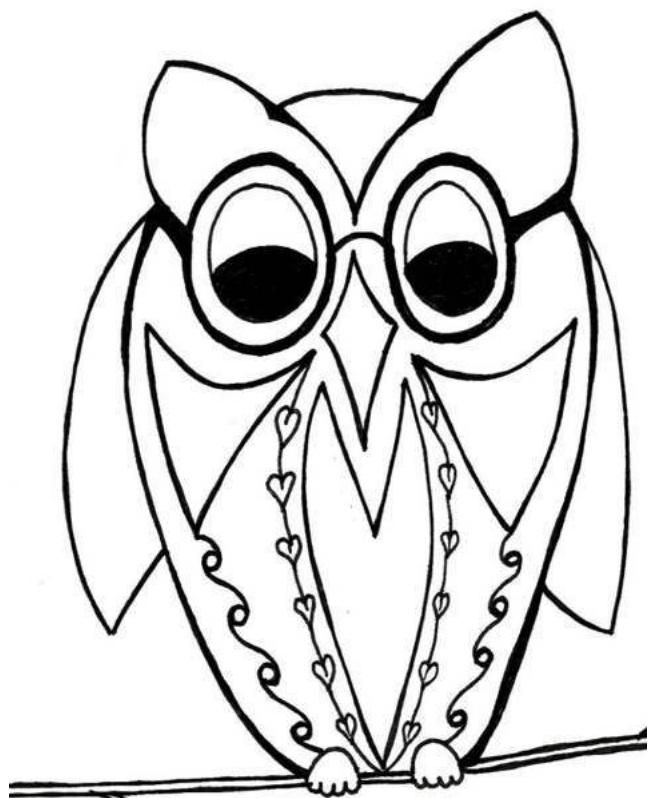
La cerdita estaba tan ocupada haciendo mala cara, y no se dio
cuenta cuando Búho sabio había llegado.



... Y había posado en una rama que estaba sobre la cerdita.



Recuerdas el Búho sabio?
La parte del cerebro que resuelve problemas.



Hola cerdita. Por lo que veo en tu cara,
Parece que no te estás sintiendo bien.

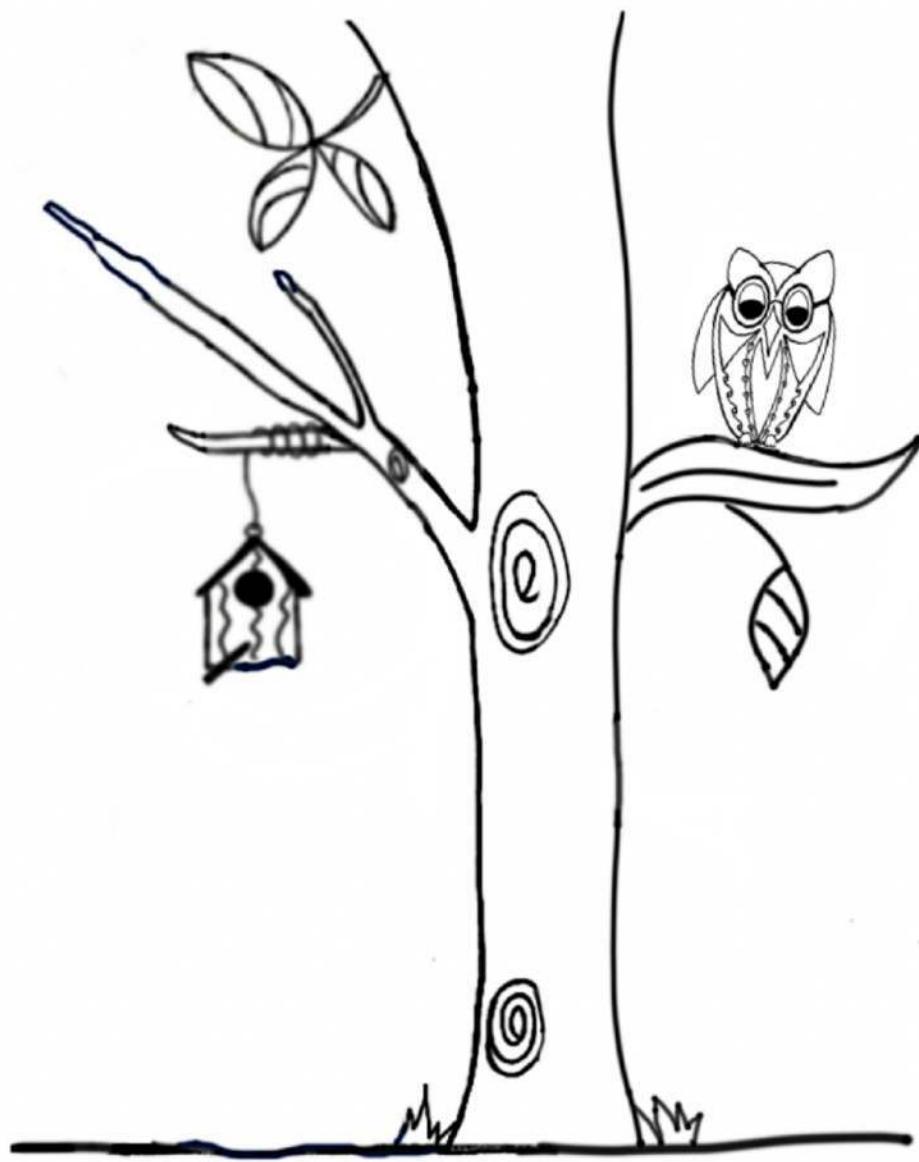




No, no estoy teniendo un buen dia!

Solo deseo hacer mala cara y que me dejen en paz.

TODO APESTA!



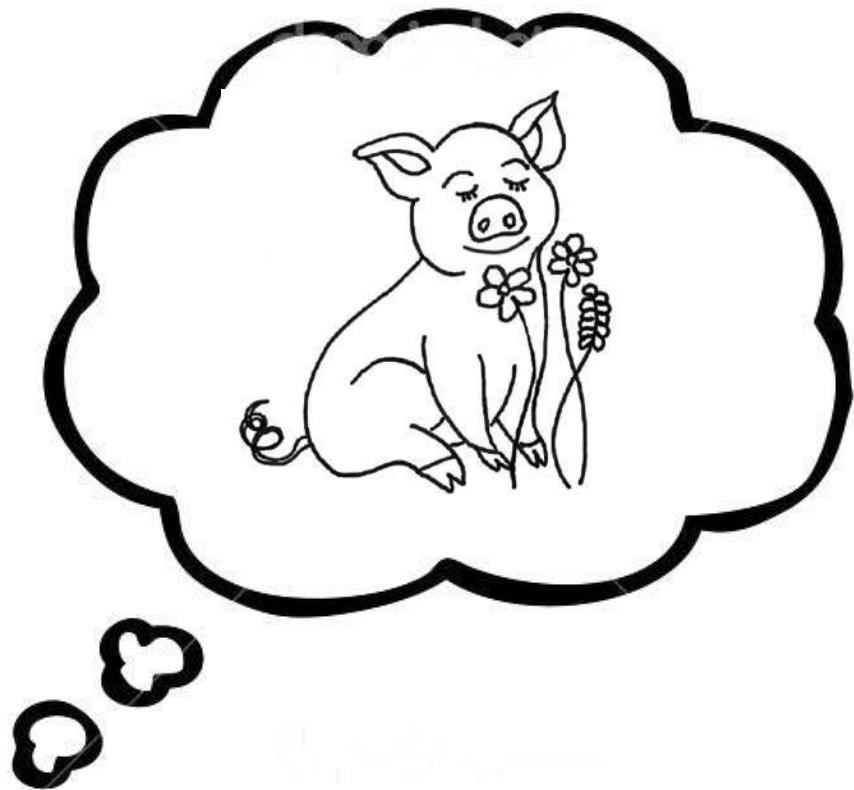
Está bien. A veces es bueno tomar un tiempo de descanso.
Para sentir lo que estás sintiendo.

Donde te gustaría estar mientras sigues de mala cara?
Por ejemplo, cuando necesito estar solo...
Me encanta estar en un árbol especial.

Harrumph!

Eso no cambiará nada dijo la cerdita gruñendo.

Pero luego la cerdita pensó en hacer lo que el Búho sabio decía.



Y recordó acerca de un lugar hermoso y lleno de paz.

Hmmmm..

Ella pensó que tal vez el Búho sabio tendría razón.



Y decidió visitar a un hermoso parche de la paz.

Esto es ridculo!

Ningún lugar hará que cambie esta mala cara!

Pero luego...

Ella olió las flores.

Ella escuchó el canto de los pájaros.

Ella sintió el sol sobre su cara.



...el grass sobre sus pies.

Vió las gotas brillantes de agua sobre las hojas.

Luego ella se dió cuenta...

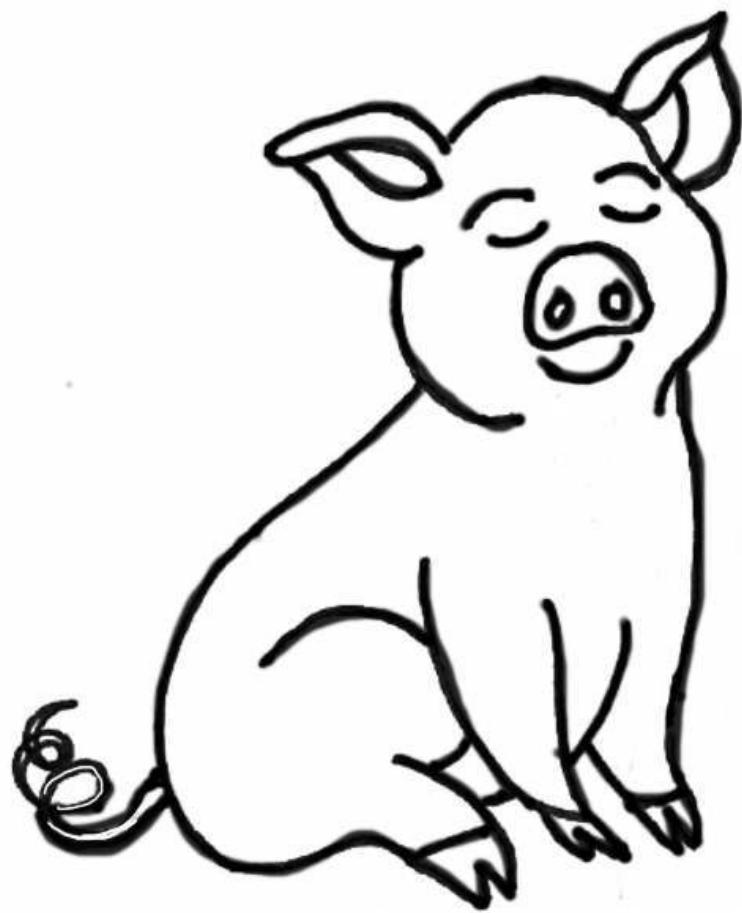
Extraño a mis amigos!

Necesito estar con mi familia!

Mi equipo me necesita!!!

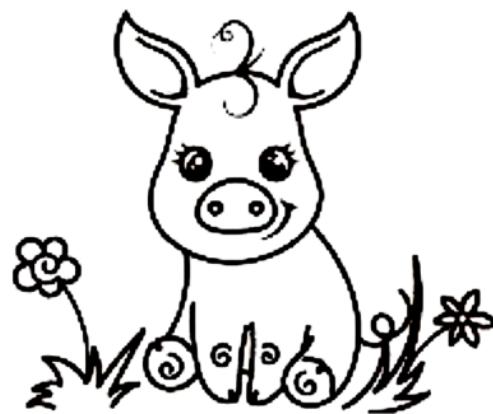
Y deseo mi baño de lodo!!!!

Me siento mejor!!!!



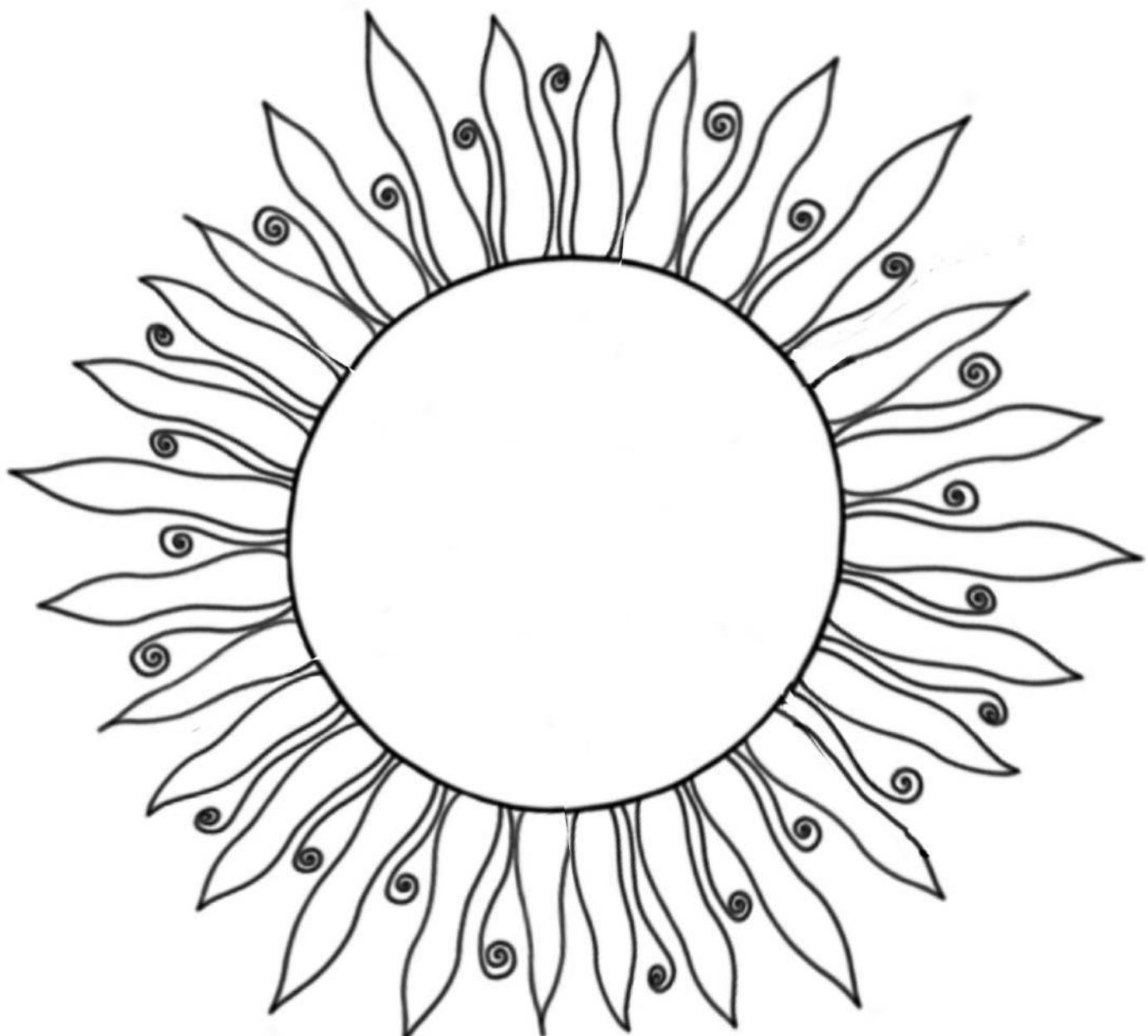
Incluso mi oreja ya está en su lugar.

Y donde está Dolly?



(puedes encontrarla?)

Y luego salio el sol en todo su esplendor.



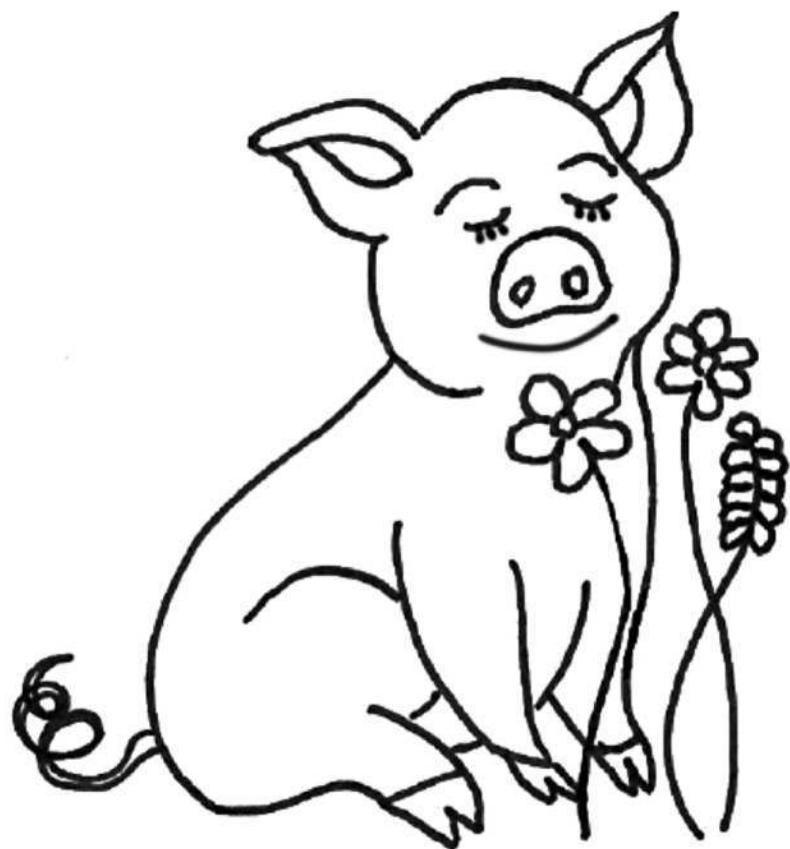
Puede ser difícil dejar de hacer mala cara
cuando parece que todo apesta.

Pero cuando tu te sientas mal, sigue al Buho Sabio.

Tómate un descanso,
Anda a tu lugar favorito,
Y sé tú mismo.

Tú encontrarás paz.

Así como la cerdita en paz!



Fin



Colorea tu lugar favorito, y...

anda allí cuando sea que necesites ir.

Tres Partes claves del cerebro:



Yo soy el Búho Sabio.
(Corteza Prefrontal)

Yo pienso, aprendo,
y resuelvo problemas para que tú
puedas ser inteligente.



Yo soy la Srta. Elefante.
(Hipocampo)

Yo recuerdo todo.



Yo soy el Perro Guardian.
(Amígdala)

Te mantengo a salvo, y me pongo en alerta
cuando tú estás pasando por dificultades
para que alguien te ayude.

Quieres hacer que tu cerebro sea mas poderoso?
Ven a vernos.

www.focusedkids.org



A Brain Empowerment Program