

# **El Poder de los Opuestos**

**Ejercicios a domicilio para mayores, cuidadores, padres, niños, y todos los que necesiten una pausa.**

**15 minutos**

**Para la versión de audio**

**Marque: 646-880-9127**

**Inhala y exhala**  
**Ahhhhhhhhhhh**

**Inhala y exhala**  
**Wuuuuuuuuuhhh**

**Inhala—estrujando tu boca, tu nariz, tus cachetes, y tus ojos. Estrujando tu cara lo más pequeña posible, como si fueses un ratoncito...**

**Exhala—abriendo tu boca graaaannde y estirando tu cuerpo. Permite que tu cuerpo ocupe espacio.**

**Repítelo.**

**Todos los sonidos son bienvenidos**

**SIN PENSARLO, vamos a listar a voz alta todas las cosas que NO sabemos. Permite que sea lo primero que se te ocurra. Confía en tus impulsos y déjate sorprender por lo que surge.**

**Empezaremos cada frase con «NO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**Por ejemplo:**

**«NO SÉ arreglar una puerta.»**

**«NO SÉ cuando podré ver a mis estudiantes.»**

**¡Pon una alarma para 1  
minuto y empieza!**

**«NO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«NO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«NO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«NO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**¡Tilín!**

**Y AHORA, vamos a listar las cosas que SÍ SABEMOS.**

**Permite que sea lo primero que se te ocurra.**

**Por ejemplo:**

**«YO SÉ escribir un e-mail.»**

**«YO SÉ respirar profundo.»**

**¡Pon una alarma para 1  
minuto y empieza!**

**«YO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«YO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«YO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**«YO SÉ\_\_\_\_\_.»**

**¡Tilín!**



**Hoy te invitamos a recordar todo lo que no sabes, para poder mantener un sentido de curiosidad, y poder practicar sencillez ante todo lo desconocido en nuestras vidas, y poder tener confianza en el hecho de que NO ESTÁS SOLO EN EL NO SABER**

**Y que NO TIENES QUE SABERLO TODO**

**Y que TODOS ESTAMOS CONTIGO**

**Y que EL MUNDO SERÁ MUCHO MEJOR SI SOLO PUDIÉRAMOS ADMITIR QUE NO LO SABEMOS TODO.**

**También nos queremos recordar a nosotras mismas que, ante tantas preguntas que tenemos, que sí sabemos cosas, hemos aprendido tanto, y que estas habilidades que hemos acumulado (sean pequeñas o grandes) son las que se unen y forman las partes más bellas de nuestros días.**

**Te agradecemos por tu sabiduría.**

**Para terminar, queremos invitarte a imaginar un país nuevo. Tu serás el creador. Vés a elegir sus leyes, su geografía, su idioma, su sistema de valores, y su himno nacional.**

Imagina que estás flotando por encima de él para que lo puedas ver con todo detalle.

¿Lo estás viendo?

¿Se está enfocando?

**¿Cómo se llama tu país?**

**¿Cual es su lema, o los valores por los cuales se rige tu país?**

**¿En qué cree la gente ?**

**¿Cómo funciona el tiempo en tu país?**

**¿Si estuvieras caminando por tu país, que tipo de cosas verías o escucharías?**

**¿Donde seria el mejor lugar para la gente reunirse?**

**¿Cual es el lugar más sagrado o importante?**

**¿Qué diseño tiene tu bandera?**

**Finalmente, ¿tiene tu país un himno nacional? ¿Como suena? ¿Nos cantarías un verso?**

**Nos encantaría oír de ustedes, nuestros escuchantes, las visiones de sus países, o sus listas de las cosas que saben y no saben.**

**Llámenos al 646-880-9127 y oprima 0 para dejarnos un mensaje de voz. Oprima el 1 para escuchar este episodio en inglés, o oprima el 2 para escucharlo en español.**

**Mándenos sus comentarios y lo que desean de este programa a [silverliningradio@gmail.com](mailto:silverliningradio@gmail.com)**

**Silver Lining Radio es creado por Caitlin Ryan O'Connell y Rachel Kauder Nalebuff, con la ayuda de Camila Cano-Flavia y Nicole Villamil.**

**Este es presentado a ustedes por el teatro The Bushwick Starr a partir de una subvención de SU CASA, del Departamento de Asuntos Culturales de la Ciudad de Nueva York y del Consejo Municipal de la Ciudad de Nueva York. Música en nuestro programa de audio por Coleman Zurkowski.**