

# Estirar para aprender y crecer

## Actividades de Mindfulness para Niños y familias



Patrocinado por

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/  
Strengthening Classrooms  
Project of Open Spirit



## Sé Positivo Yoga

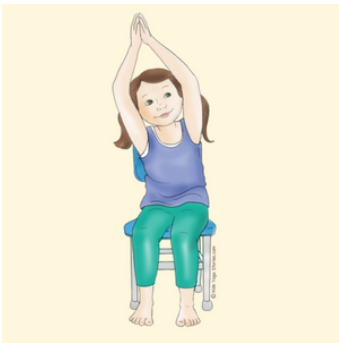
El yoga puede hacerte sentir bien y tener una mentalidad positiva. Incluso puedes hacer yoga desde una silla. Practica estas poses de yoga durante tu día y repite estas frases para ti mismo. Usted se sorprenderá de lo increíble que se sentirá!



Soy trabajadora.



Estoy concentrado.



Soy creativo.

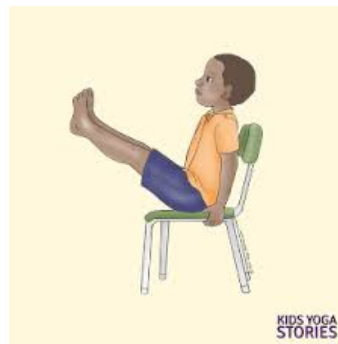


Soy fuerte.



KIDS YOGA  
STORIES

Soy único.



KIDS YOGA  
STORIES

Estoy aprendiendo.

## Respiración de forma

Tomar respiraciones lentas y profundas puede ayudarte a calmarte, concentrarte y sentirte mejor. Para ayudarte a practicar la respiración profunda, prueba la respiración en forma. Usa tu dedo para trazar la forma y inhalar y salir con cada movimiento alrededor de la forma.

### RESPIRACIÓN TRIANGULAR

Comience en la parte inferior izquierda del triángulo.

Respira durante tres recuentos mientras trazas el primer lado del triángulo.

Aguanta la respiración durante tres recuentos mientras trazas el segundo lado del triángulo.

Respira por tres cargos mientras trazas el lado final del triángulo. Acabas de completar una respiración profunda.



### PLAZA DE RESPIRACIÓN

Comience en la parte inferior derecha del cuadrado.

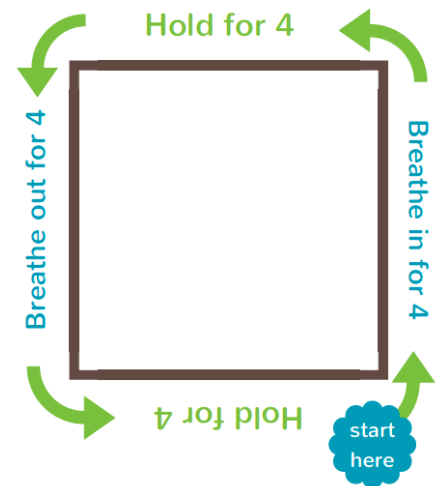
Respira durante cuatro recuentos a medida que trazas el primer lado del cuadrado.

Mantenga la respiración durante cuatro recuentos a medida que traza el segundo lado de la plaza.

Respira por cuatro conteos mientras trazas el tercer lado del cuadrado.

Mantenga la respiración durante cuatro recuentos a medida que traza el lado final de la plaza.

¡Acabas de completar una respiración profunda!



### RESPIRACIÓN DE ESTRELLAS

Comience en cualquier lado "Breathe In" en la estrella.

Traza el dedo sobre el lado "respirar" del punto.

Mantenga la respiración cuando el dedo llegue a la punta del punto.


Respira mientras trazas tu dedo sobre el otro lado del punto.

Continúa hasta que llegues a donde empezaste.

Cuando traces toda la estrella, habrás completado 5 respiraciones profundas.



Colo y córtalo. ¡Puedes convertirlos en brazaletes con un trozo de cinta o usarlos como marcador para recordarte a ti mismo todos los días lo grande que eres!

	<b>Creo en mis sueños.</b>	
	<b>Puedo aprender de mis errores.</b>	
	<b>Puedo elegir mi actitud.</b>	
	<b>ESTOY AMADO.</b>	
	<b>Puedo hacer cosas difíciles.</b>	
	<b>Está <u>bien</u> hacer mistakes.</b>	
	<b>Estoy orgulloso de mí mismo.</b>	
	<b>¡No me rindo!</b>	

# Mi Tarro Feliz



En algún momento en que te sientes triste, ayuda mirar hacia atrás y recordar cosas por las que estás agradecido o que te hicieron feliz. Una gran manera de hacerlo es crear su propio Happy Jar!

Cada día, escribe en un trozo de papel una cosa que te hiciera feliz o que te hiciera sentir agradecido. Dobra el papel y ponlo en la caja. ¡Eso es todo! Cuando te sientes triste, saca y lee lo que escribiste y podrás recordar todas las cosas buenas que te hacen feliz y/oagradecido.

## Para crear tu propio Tarro Feliz:

- **Encuentra un frasco de plástico limpio.** Los frascos de mantequilla de maní o mayonesa funcionan bien, pero puedes usar algo más grande si lo tienes. El plástico es mejor porque no se romperá. ¿No tienes un frasco? Está bien, puedes usar una caja vacía.
- **¡Decorar!** Puedes decorar tu frasco con casi cualquier cosa que tengas. Recorte y pegue imágenes, pegatinas, brillo, hilo, papel tisú, fotos... Diviértete y hazlo tu propio frasco especial.
- **No olvides la tapa.** Puede etiquetar la tapa con su nombre o incluso darle a su frasco un nombre especial.
- **Haz las hojas de papel.** Corte tiras de papel en blanco para escribir sus cosas felices o agradecidas. Una tira de un cuaderno pequeño también funciona bien. Sólo asegúrese de que cuando se doblan que caben dentro de su frasco. Algunas tiras de muestra están en la parte inferior de esta página.
- **Arranca.** Anota algo que te haga feliz o agradecido y colóquelo en el frasco. Pronto tu frasco comenzará a llenarse.
- **Añade algo cada día.** Ayuda a elegir una hora cada día para recordar escribir lo que te hizo feliz o agradecido. La hora de dormir es un buen momento para hacer esto,, pero puede elegir qué tiempo funciona mejor para usted. Si tuviste un mal día, siempre puedes leer algunos de tus resbalones.

---

A hoy estoy feliz for \_\_\_\_\_

-----

Hoy estoy agradecido for \_\_\_\_\_

-----

Hoy estoy feliz for \_\_\_\_\_

-----