

Momentos Mágicos de Calma

Un paquete de atividades para

Niños y la familia



Patrocinado por

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/
Strengthening Classrooms
Project of Open Spirit



Magical Moments of Calm

An Activity Packet for Children & Families



Sponsored by

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/
Strengthening Classrooms
Project of Open Spirit



¿Qué es la conciencia plena?

La atención significa prestar toda la atención a una cosa en particular. Significa ralentizar para notar realmente lo que estás haciendo.

Estar consciente es lo opuesto a apresurarse o hacer varias cosas a la vez. Cuando eres consciente, se toma su tiempo. Se concentra de forma relajada y fácil.

La conciencia plena pasa de forma natural a veces. Digamos que te preparas para hacer un tiro de falta en el baloncesto. Con cuidado, posicionas tus pies en la línea. Miras hacia el aro y sientes la pelota en tus manos. Tomándote tu tiempo, rebotas la pelota un par de veces. Desconectas todos los demás sonidos y haces el tiro. Swoosh - ¡sí! Bien hecho.

Ese foco tranquilo, esa manera de prestar atención a lo que haces, tomándote tu tiempo, tomándotelo con calma... ¡Eso es ser consciente! Y ser consciente sólo te ayudó a dar tu mejor golpe.

¿Porqué necesitamos la conciencia plena?

Estar consciente se ayuda a:

- prestar mejor atención
- estar menos distraído
- aprender más
- quedarse tranquilo bajo el estrés
- Evitar que se preocupe demasiado por las cosas
- ir más despacio en vez de apurarse
- escuchar mejor a los demás
- ser más paciente
- se llevan mejor
- se sienten más felices y disfrutan más de las cosas
-

Si esto suena como un superpoder, ¡lo es! Estar consciente ayuda a la gente en casi todos los aspectos de la vida. Aprender a ser consciente cuando eres joven te da la oportunidad de ser realmente bueno en ello y usarlo siempre.

What Is Mindfulness?

Mindfulness means paying full attention to something. It means slowing down to really notice what you are doing.

Being mindful is the opposite of rushing or multitasking. When you are mindful, you are taking your time. You are focusing in a relaxed, easy way.

Mindfulness happens naturally sometimes. Let's say you're getting ready to take a foul shot in basketball. You carefully position your feet at the line. You look up at the hoop and feel the ball in your hands. Taking your time, you bounce the ball a couple of times. You tune out all the other sounds and take your shot. Swoosh — yes! Nicely done.

That calm focus, that way of paying attention to what you're doing, taking your time, taking it easy & — that's you being mindful! And being mindful just helped you take your best shot.

Why Do People Need Mindfulness?

Being mindful helps you:

- pay attention better
- be less easily distracted
 - learn more
- stay calm under stress
- avoid getting too upset about things
 - slow down instead of rush
 - listen better to others
 - be more patient
 - get along better
- feel happier and enjoy things more

If this sounds like a superpower, it is!

Being mindful helps people in just about every part of life. Learning how to be mindful when you are young gives you a chance to get really good at it and use it always.

¡Sé un animal!

Haz algunos de estos divertidos estiramientos y sé como un animal.

La Cobra

Acuéstese sobre su estómago con los codos doblados. Lentamente levante el pecho para que los codos estén bajo el pecho y las piernas rectas detrás de usted.



El Elefante

Párese derecho, y luego pliegue hacia adelante. Entrelaza tus manos, balanceándolas de lado a lado como la trompa de un elefante.



Be an Animal!

Try some of these fun stretches and be like an animal.

Cobra

Lie flat on your tummy with your elbows bent. Slowly lift your chest so your elbows are under your chest and your legs straight behind you.



Elephant

Stand up straight, then fold forward. Interlace your hands, swinging them side to side like an elephant's trunk.



La Nutria

Acuéstese sobre su estómago con los brazos delante de usted. Lentamente presiona tu pecho y tu cabeza hacia arriba, enderezando tus brazos.



El León

Arrodílese sobre las canillas, con el pecho sobre los muslos. Inhala y exhala. Luego salta tu cuerpo hacia adelante y ruge como un león.



Otter

Lie on your stomach with your arms in front of you. Slowly push your chest and head up, straightening your arms.



Lion

Kneel on your shins, with your chest to your thighs. Breathe in and out. Then spring your body forward and roar like a lion.



La Ostra

Siéntese derecho con las plantas de los pies juntas. Desliza los brazos por debajo de las rodillas, tocando el suelo con los codos. Inhala y exhala lentamente mientras alcanzas la frente a los pies.



El Águila

Ponte de pie. Dobla un poco las rodillas. Ponga su pierna derecha sobre la izquierda. Cruza tu brazo derecho sobre el izquierdo. Inhala y exhala tres o cuatro veces, luego cambia de lado.



Oyster

Sit up straight with the bottoms of your feet together. Slide your arms underneath your knees, touching the floor with your elbows. Breathe in and out slowly while reaching your forehead to your feet.



Eagle

Stand tall. Slightly bend your knees. Place your right leg over your left one. Cross your right arm over your left one. Breathe in and out three or four times, then switch sides.





Respiración de molinete

Paso 1

Sosteniendo un molinete, siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado.

Paso 2

Sople en su molinete usando respiraciones largas y profundas, y note cómo se siente. ¿Se siente calmado y relajado? ¿Es fácil o difícil sentirse tranquilo?

Paso 3

Ahora sopla sobre los molinetes usando respiraciones cortas y rápidas. ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Se siente igual después de respirar rápidamente que después de respirar lentamente?

Paso 4

Ahora sopla sobre los molinetes normalmente. ¿Cómo se siente esto?

Paso 5

¿Qué notaste sobre las diferentes formas de respirar que te hacen sentir?



Pinwheel Breathing

Step 1

Holding a pinwheel sit with your back straight and your body relaxed.

Step 2

Blow on your pinwheel using long, deep breaths, and notice how you feel. Do you feel calm and relaxed? Is it easy or hard to sit still?

Step 3

Now blow on the pinwheels using short, quick breaths. How does your body feel now? Do you feel the same way after breathing quickly as you did after breathing slowly?

Step 4

Now blow on the pinwheels normally. How does this feel?

Step 5

What did you notice about how different ways of breathing makes you feel?

¡Sé un científico de la alimentación!



Para ser un científico de la alimentación es necesario concentrarse y prestar toda su atención a la experiencia de comer alimentos. Necesitarás mirar su apariencia, estudiar sus aromas y finalmente experimentar todos sus sabores.

Inténtalo y observa lo que puedes descubrir. Puedes usar una uva pasa, un poco de chocolate o una comida entera para tratar de estudiar. Usa un hoja de papel para escribir tus descubrimientos si quieres.

1. Empieza por mirar lo que estás planeando comer. ¿Qué notas? ¿Qué colores hay? ¿La superficie es lisa, rugosa y desmenuzable?
2. Ahora, huele la comida con cuidado. ¿Qué notas? ¿Hay un solo olor o notas muchos olores?
3. Ahora trata de usar tus oídos. ¿Notas algún sonido? Si estás sujetando algo como una uva pasa, intenta sujetarla cerca de tus oídos y apriétala suavemente. ¿Estás desenvolviendo algo? ¿Se arruga el papel de envolver al abrirlo?
4. Ahora puedes examinar cómo se siente tu comida al toque. ¿Qué sientes con tus dedos? ¿Está la comida caliente o fría? ¿Es lisa, dura o pegajosa?
5. A continuación, pon un poco de tu comida en tu lengua pero no la mastiques todavía. Déjalo en tu lengua y nota cómo se siente en tu boca. ¿Ya sientes el sabor de algo?
6. Empieza a masticarla, muy lentamente, sólo un bocado a una vez. Observa cómo sabe. ¿Es dulce, salado, agrio o tiene varios sabores diferentes?
7. Observa cómo se siente cuando tragas. ¿Cuánto tiempo puedes sentir la comida dentro de tu cuerpo?

¡Sigue probando con nuevos alimentos y mira lo que puedes descubrir!

Be a Food Scientist!



To be a food scientist you need to concentrate and pay all your attention to the experience of eating food. You will need to look at its appearance, study its smells and finally experience all its flavors.

Give it a try and see what you can discover. You can use a raisin, a piece of chocolate or an entire meal to try to study. Use a piece of paper to write down your findings if you like.

1. Start by **looking** at what you are planning to eat. What do you notice? What colors do you see? Is the surface smooth, bumpy, crumbly looking?
2. Now, **smell** the food carefully. What do you notice? Is there just one smell or do you notice lots of smells?
3. Now try to **use your ears**. Do you notice any sounds? If you are holding something like a raisin, try holding it close to your ears and squeeze it gently. Are you unwrapping something? Does the wrapping crinkle as you open it?
4. Now you can examine how your food **feels to the touch**. What do you feel with your fingers? Is the food warm or cold? Is it smooth, rough, or sticky?
5. Next put a piece of your food on your tongue but don't chew it yet. Leave it on your tongue and notice how it **feels in your mouth**. Do you taste anything yet?
6. Start chewing it, very slowly, just one bite at a time. Notice how it **tastes**. Is it sweet, salty, bitter or have several different tastes?
7. Notice how it feels when you swallow. How long can you feel the food into your body.

Keep trying with new foods and see what you can discover!

¿QUÉ ES LA COLORACIÓN CONSCIENTE?

La coloración consciente nos pide de enfocarnos en sólo añadir un color a una imagen. Te ayuda a pensar en lo que estás haciendo y a no preocuparte. Dejamos de lado cualquier pensamiento sobre el mañana o el ayer, o lo que vamos a hacer cuando terminemos. Cuando estés coloreando piensa:

"¿Qué estoy coloreando en este momento?"

Si te encuentras pensando en el pasado o en el futuro, vuelve tus pensamientos a lo que estás coloreando por describirlo. Por ejemplo:

"Voy a recoger un bolígrafo rojo y lo usaré en todos los corazones de la foto."

No te preocupes por si tu coloración se ve bien o no. Sólo sigue describiendo en tu mente lo que estás haciendo. Por ejemplo:

"He coloreado los robots con azules y grises y el fondo en amarillo."

Nos ayuda a relajarnos cuando prestamos atención al presente y no nos preocupamos por el futuro o pensamos en cosas pasadas que ocurrieron. Entrenar la mente de esta manera nos ayuda a concentrarnos.

"Colorear me ayuda a relajarme y a calmarme después del estrés del día".

Elige fotos para colorear que te hagan feliz!

WHAT IS MINDFUL COLORING?

Mindful coloring asks us to focus on just adding color to a picture. It helps you to think about what you are doing and not worry. We let go of any thoughts about tomorrow or yesterday, or what we are going to do when we finish.

When you are coloring think:

“What am I coloring in right now?”

If you catch yourself thinking about the past or the future, bring your thoughts back to what you are coloring by describing it. For example:

“I am picking up a red pen and will use it on all of the hearts in the picture.”

Don't worry about whether or not your coloring looks good. Just keep describing in your mind what you are doing. For example:

“I have colored in the robots with blues and greys and the background in yellow.”

It helps us relax when we pay attention to the present and don't worry about the future or think of past things that happened. Training your mind this way helps us to focus.

“Coloring helps me wind down and calm down after the stresses of my day.”

Choose pictures to color that make you happy!





