Momentos Mágicos de Calma Un paquete de actividades para Niños y familias



Patrocinado por

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/ Strengthening Classrooms Project of Open Spirit





Burbujas mindFulness



¡Vamos a hacer estallar algunas burbujas! Cuando soples burbujas pruebe estas actividades divertidas.

Burbujas mentales:

¡Estoy en una burbuja!

Ahora imagine que cada burbuja contiene un pensamiento o sensación no deseado que usted puede estar teniendo.

Mira cómo tus malos pensamientos y sentimientos flotan y ya no están dentro de ti.

A medida que tus burbujas estallen, reemplaza esos malos sentimientos con los felices.

Observación de burbujas:

Relájese y respire hondo.

Estoy en unas burbujas. Tome un descanso y ver las burbujas flotar en el aire.

¿Qué notaste? ¿Las burbujas son de diferentes tamaños? ¿Qué colores contienen? ¿Están apareciendo en el aire o aterrizando en cosas?

¿Puedes notar cómo se siente una ampolla cuando aparece en la piel? ¿Hacen un sonido? ¿Cómo huelen? ¿Dónde quieres flotar?

Dentro de una burbuja:

Después de soplar burbujas. Acuéstate boca arriba donde te sientas cómodo.

Cierra los ojos y piensa en cómo respiras.

Ahora imagina que estás dentro de una burbuja gigante. Puede ser cualquier tamaño, color o forma que desee.

Usted está seguro y feliz dentro de su burbuja y puede flotar donde quiera.

¿Adónde quieres flotar?

Receta de burbuja casera:

Lo que necesitará:

1 taza de agua limpia

2 cucharadas de jabón para platos (¡Amanecer, la cosa azul, funciona mejor!)

1 cucharada de azúcar

Mezcle el agua tibia con el azúcar y revuelva bien hasta que el azúcar se disuelva. até que o açúcar se Vierta lentamente el jabón del plato y revuelva suavemente para combinar. Trate de no crear espuma durante este paso. Puede utilizar esta solución inmediatamente para explotar burbujas grandes ypequeñas!

Sea Animal Yoga

¡Prueba algunas de estas poses de yoga y sé como nuestros amigos en el océano!

Pose de tortuga

- 1. Siéntate con las piernas rectas delante de ti y las manos en el suelo junto a las caderas.
- 2. Dobla las rodillas, manteniendo los pies flexionados, y dibuja las rodillas hacia las caderas.
- 3. Extiende el pecho y los brazos hacia abajo entre las piernas.
- 4. Dobla más las rodillas y desliza los hombros debajo de las rodillas una por una.
- 5. Inhala y baja el pecho hacia el suelo. Quédate 5 respiraciones.



¿Sabías quelo sabías?

Tortugas have ha estado por aquí por mucho, mucho tiempo.

Las tortugasretenden la respiración durante cinco horas bajo el agua.

Tortugas envivo a unos 100 años.

Crab Pose

- 1. Siéntese en la parte inferior con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo.
- 2. Coloque las manos detrás de las caderas en el suelo.
- 3. Presiona las manos y los pies hacia abajo mientras levantas las caderas hacia arriba.
- 4. Alarga el vientre, el pecho y la parte posterior del cuello. ...
- 5. Suelta el fondo hacia abajo.



¿Lo sabías?

Hay más de 4.500 especies de cangrejos.

Los cangrejos caminan y nadan de lado.

Los cangrejos comen carne y plantas, haciéndolas omnívoras.

Pose de caballitos de mar

Párese de rodillas, abra el pecho, mire hacia arriba y mueva los pies,



¿Lo sabías?

Hay alrededor de 40 especies conocidas de caballitos de mar.

Los caballitos de mar prefieren nadar en parejas con sus colas unidas entre sí.

Nadan erguidos y evitan a los depredadores imitando el color de las plantas submarinas.

A excepción de los cangrejos, pocos depredadores marinos comen el caballo de mar – es demasiado óseo e indigerible.

Los caballitos de mar se impulsan usando una pequeña aleta en la espalda que revolotea hasta 35 veces por segundo.

Pose de delfines:

- 1. Comience en sus manos y rodillas.
- 2. Bájate a descansar sobre los antebrazos y las rodillas.
- 3. Acurruca los dedos de los dedos y levanta las rodillas del suelo.
- 4. Sostenga esta pose hasta un minuto.
- 5. Suelte las rodillas al suelo, luego descanse.



¿Lo sabías?

En comparación con otros animales, se cree que los delfines son muy inteligentes.

Los delfines son carnívoros (comedores de carne).

La Ballena Asesina (también conocida como Orca) es en realidad un tipo de delfín.

Los delfines nariz de botella son el tipo de delfín más común y conocido.

Los delfines hembras se llaman vacas, los machos se llaman toros y los delfines jóvenes se llaman terneros.

Los delfines viven en escuelas o vainas de hasta 12 personas.

Jellyfish Pose

- 1. Ponte de pie con las rodillas ligeramente dobladas y dobla en las caderas.
- 2. A medida que las manos se acercan al suelo, las rodillas pueden doblarse tanto como necesites para tener la barriga cerca de los muslos mientras te mantienes cómodo.
- 3. Respira hondo y sacude un poco la cabeza.



¿Lo sabías?

Hay más de dos mil especies de medusas en todo el mundo.

Se estima que las medusas son más antiguas que los primeros dinosaurios.

Las medusas son invertebrados, lo que significa que no son peces.

Las medusas pueden ser claras (translúcidas) o tener una gama vibrante de uno o más colores.

Las medusas no tienen cerebro, huesos, ojos o corazón. El cuerpo de una medusa es 95% agua.

Las medusas usan sus tentáculos para aturdir o paralizar a sus presas antes de comerla.

Whale Pose

- 1. Acuéstate boca arriba con los brazos junto al cuerpo, las palmas hacia arriba.
- 2. Dobla las rodillas, flexiona los pies, inhala profundamente, levanta el pecho y mira hacia adelante.
- 3. Alcanza los brazos hacia los dedos de los dedos.
- 4. Asegúrate de que las rodillas permanezcan separadas por el ancho de la cadera mientras estás en la pose.



¿Lo sabías?

La <u>ballena azul</u> es el animal más grande que jamás haya existido y puede crecer hasta 90 o más pies y pesar tanto como 24 elefantes!

Las ballenas Beluga tienen cuellos flexibles, lo que les permite mover la cabeza.

Las ballenas respiran aire como nosotros y necesitan llegar a la superficie del océano para respirar porque no pueden respirar bajo el agua.

Para respirar, las ballenas tienen un agujero en la parte superior de sus cabezas. Cuando llegan a la superficie, toman aire a través de este boquete.

Pose de estrellas de mar

- 1. Desde una posición de pie, saque los pies hacia fuera.
- 2. Levante ambos brazos hacia los lados y por encima de la cabeza, con los dedos extendidos.



¿Lo sabías?

Las estrellas de mar no tienen cerebro ni sangre.
Una estrella de mar no en un pez.
Hay alrededor de 2.000 especies de estrellas de mar.

Las estrellas de mar suelen tener cinco brazos.

Las estrellas de mar no pueden sobrevivir en agua dulce.

Las estrellas de mar pueden regenerarse y crecer nuevos brazos o piernas si los pierden.

The Raisin



¿Alguna vez has pensado mucho en una pasa? Bueno, aquí está tu oportunidad de probarlo!

Necesidad: 1 pasa (Si tienes pasas, prueba unauva, otro trozo de fruta seca, tomate de uva o un pequeño trozo de chocolate.)

- 1. Recoge una pasa. ¿Qué ves cuando lo miras? ¿Qué tan grande es? ¿Es arrugado o suave, plano de hinchado?
- 2. ¿Cómo se siente entre los dedos? ¿Es pesado o ligero?
- 3. Ahora huele tu pasa. ¿Huele a otros alimentos? ¿Te recuerda algo?
- 4. Trae tu pasas hasta la oreja. ¿Hace algún sonido cuando lo aprietas?
- 5. Pon la pasa en la lengua, pero no la muerdas todavía. ¿Cómo se siente?
- 6. Adelante, muérdelo. Piensa en cómo sabe. ¿Hay más de un sabor?
- 7. Ahora puedes tragarlo. ¿Aún puedes probarlo en tu boca?
- 8. Ahora piensa de dónde vino la pasa. Creció como una uva en un árbol, luego un granjero la recogió, luego se secó y se convirtió en una pasa. La gente lo empaqueta y lo trajo a una tienda para que alguien lo compre y te lo trajera. Si cierras los ojos, ¿te imaginas a toda esa gente y lugares?

¡Adelante y prueba estos pasos con diferentes alimentos!

Tipos de emociones

Ira



Anticipación



Alegría



Confianza



Miedo



Sorpresa



Tristeza



Disgusto



Pensando en mis sentimientos

Yo hasta ahora

Escribe tus respuestas en cada cuadro.









Pensando en mis sentimientos

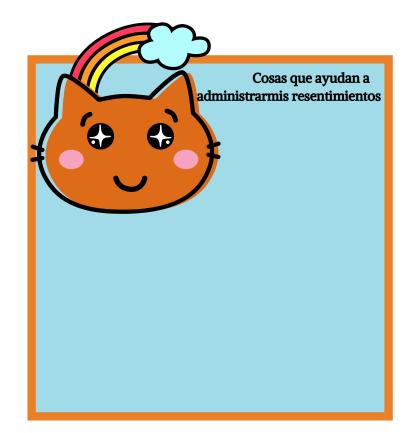
Yo en el futuro

Escribe tus respuestas en cada cuadro.









Formas de crear más buenos sentimientos

Formas de crear más buenos sentimientos

Lee una historia divertida
Piensa en las personas por las que estás agradecido y por qué
Haz una lista de las cosas que haces bien
Prueba algo nuevo que te intereseJuega tu juego favorito
Dile a alguien que los amas
Haz algo amable por alguien más

¿Qué otras ideas se te ocurren?

Formas de crear administrar sentimientos duros



Nombra tu sentimiento
Respira tranquilo y profundo
Sal a caminar o mueve tu cuerpo
Prueba algunas posturas de yoga
Haz algo que disfrutes
Colorea o dibuja un dibujo
Alto tú mismo, qué bueno eres

¿Qué otras ideas se te ocurren?

El aliento del océano



Finjamos que estamos sentados en una playa cálida y soleada.

Siéntese o acuéstese donde se sienta más cómodo.

Respira por la nariz y luego respira como si estuvieras soplando a través de una pajita.

Imagina en tu mente las olas del océano colisionando en la arena.

¿Tu aliento suena como las olas del océano cayendo de la costa?

Sigue respirando por la nariz y la boca y haz el sonido del océano.

¡Ojalá estuviéramos juntos en esta cálida y soleada playa!

