

Seis preguntas diarias para hacerse

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_daily_questions_to_ask_yourself_in_quarantine

1. ¿De que estoy agradecido hoy? Encuentra 3 cosas buenas cada día.
2. ¿Con quién estoy hablando o con quien me conecte hoy? Practique el distanciamiento físico, no el distanciamiento emocional.
3. ¿Qué expectativas de "normal" estoy dejando ir hoy? Averigua qué es realmente importante para ti y concéntrate en eso.
4. ¿Cómo voy a salir hoy? Siéntese al sol durante 10 minutos o abra las ventanas para que entre aire fresco.
5. ¿Cómo estoy moviendo mi cuerpo hoy? Tome una caminata de 10 minutos alrededor de la cuadra. Masajea la tensión de tu mandíbula.
6. ¿Qué belleza estoy creando, cultivando o invitando hoy? Colorea con tu hijo/a, dibuja tus sueños, escribe un diario sobre tu vida.

"Con el nuevo día vienen nuevas fuerzas y nuevos pensamientos."
Eleanor Roosevelt

Scavenger Hunt

Envía a tus pequeños por la casa en busca de objetos. Puedes pedirles que encuentren algo azul o encontrar el sombrero amarillo. Además, vea la página 2 a continuación para una divertida búsqueda de tesoro al aire libre que puede hacer en familia.



Flores de papel en esta Primavera

1. Trace la mano de su hijo/a en papel. Puede usar papel de color o papel blanco normal para decorar o colorear usted mismo.
2. Cortar el trazado de la mano. Si su hijo/a es lo suficientemente mayor, ayúdale a usar unas tijeras a prueba de niños para ayudarle a cortar.
3. Adjunte la "flor" a un palito de paleta, paja o tira de papel verde.
4. Agregue una hoja de papel verde que puedes hacer.

Respiración en Caja

<https://weareunsinkable.com/what-works/box-breathing/>

La respiración en caja es una técnica simple que puedes hacer cada vez que sientas estrés y ansiedad. La respiración enfocada calma los nervios y alivia el estrés.

1. Acuéstese boca arriba y respire SOLO por la nariz.
2. Inhale durante 4 segundos, dejando que la barriga se llene como un globo.
3. Pausa la respiración en la parte superior de la inhalación durante 4 segundos.
4. Exhale por la nariz durante 4 segundos, vaciando completamente los pulmones.
5. Pause la respiración en la parte inferior de la exhalación durante 4 segundos.
6. Repita de 3 a 5 veces.

Realmente trate de concentrarse en respirar en el vientre, no en el pecho. ¡Vea la página 3 a continuación para una buena señal visual!

Bolsas sensoriales

Para una bolsa sensorial, necesitará 1 taza de harina, 6 cucharadas de agua y colorante alimentario. También necesitará una bolsa de almuerzo con cierre de cremallera, cinta adhesiva y un tazón pequeño para mezclar. Ajuste las cantidades de harina y agua dependiendo de la bolsa zip lock pequeña o más grande.



OUTDOOR SCAVENGER HUNT

- | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------------|--------------------------|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> |  | Palo | <input type="checkbox"/> |  | Ardilla |
| <input type="checkbox"/> |  | Flor | <input type="checkbox"/> |  | Tierra |
| <input type="checkbox"/> |  | Roca | <input type="checkbox"/> |  | Hoja verde |
| <input type="checkbox"/> |  | Árbol | <input type="checkbox"/> |  | Pájaro |
| <input type="checkbox"/> |  | Hormiga | <input type="checkbox"/> |  | Insecto |
| <input type="checkbox"/> |  | Hierba | <input type="checkbox"/> |  | Agua |
| <input type="checkbox"/> |  | Nube | <input type="checkbox"/> |  | Telaraña |
| <input type="checkbox"/> |  | Hoja color marrón | <input type="checkbox"/> |  | Di hola a algún vecino |



Respira profundo

