

27 de Abril del 2020

### Técnica de conexión con la tierra

(exerpt from <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-4-3-2-1-countdown-to-make-anxiety-blast-off>)

Todos de vez en cuando nos sentimos ansiosos. Pero hay cosas que puede hacer para minimizar esos sentimientos. Los ejercicios con la tierra pueden ayudarlo a reducir la ansiedad, calmar su mente y ayudarlo a cambiar su enfoque hacia su entorno en el momento presente y lejos de lo que le causa ansiedad.

Encuentre un espacio tranquilo, respire profundamente y pruebe el ejercicio de aquí:

### Conexión con la tierra con sus cinco sentidos

Qué son:		Ideas:
5		SOL
COSAS QUE PUEDE VER		IMAGEN EN LA PARED GENTE CAMINANDO
4		VIENTO SOPLANDO
COSAS QUE PUEDE SENTIR		PIES EN EL PISO LÁPIZ EN MANO
3		PÁJAROS CANTANDO
COSAS QUE PUEDE ESCUCHAR		EL TICK DEL RELOJ CLAXON DE AUTO
2		COMIDA DE LA CAFETERÍA
COSAS QUE PUEDE OLER		DETERGENTE EN LA ROPA HIERBA/PASTO RECIÉN CORTADO
1		MENTA/HIERBA BUENA
COSA QUE PUEDE PROBAR		DESAYUNO PASTA DE DIENTES

"Dime y lo olvido. Enseñame y lo recuerdo. Incluyeme a Participar y yo aprenderé."  
Benjamin Franklin



### Palitos de textura

Pegue elementos con diferentes texturas en palitos de helado o consulte las páginas 2-3 a continuación para ver algunas actividades adicionales.

\*Al igual que con todas las actividades que hacemos, asegúrese de estar supervisando todo el tiempo para evitar asfixia o accidentes.

#### Bolas de algodón

- Pom Poms motitas
- cinta para pegar
- papel de lija
- una lija de uñas
- papel del envoltorio de un dulce
- Lego/bloque
- Fideos crudos
- arroz crudo
- granos crudos
- listón
- hilo
- tela
- una hoja de árbol
- botones
- Plumas
- envoltura de goma de mascar
- encaje
- esponja
- palito de canela
- Bolsas de papel

#### Ideas para describir:

- Desigual
- suave
- peludo
- rasposo
- sedoso
- suave
- duro
- peludo
- blando
- ruidoso
- brillante
- obtuso
- Metálico
- pegajoso
- Coloriente
- oloroso

### Especies con chispas de pintura

<https://crayonboxchronicles.com/2013/08/16/spice-sprinkles-painting/>

Artículos necesarios:

- Molde para pastelitos
- Varias especias y chispas de colores
- Agua
- Pinceles
- Papel

Anime a su hijo/a a poner agua en cada una de las tazas del molde, mezclar, oler y pintar. Pregúntele a su hijo/a qué olores te gustan, qué no te gustan, qué te recuerda ciertas comidas.



# MANO DE

---

Trace el contorno de la mano de su hijo/a o haga una huella con pintura y luego decore con elementos de textura que encuentre en el hogar o en la naturaleza:

# Cómo se siente...

Pegue diferentes elementos que encuentre en el hogar o en la naturaleza en el dibujo de la mano, y haga que su hijo/a describa su textura en la línea debajo:

