

Actividad al aire libre

Creado por: Cottonwood Institute



Momento de Silencio

1. Permita que sus niñ@s sigan el radar de su cuerpo para encontrar el lugar perfecto para sentarse en silencio en la naturaleza por 5 a 10 minutos.
2. Dígale a sus niñ@s que los llamara de regreso cuando el tiempo se acabe, tal vez con el aullido de un lobo o cualquier sonido que escoja.
3. Déjele saber a sus niñ@s que este es un tiempo en silencio entre ell@s y la naturaleza y de que si verdaderamente se mantienen en silencio algo verdaderamente mágico puede llegar a suceder como una mariposa aterrizando en su nariz o un pájaro comiendo un insecto en frente de ellos. Use este momento para compartir alguna historia de algo que usted observo cuando estuvo en la naturaleza en silencio.
4. Anime a l@s niñ@s a pensar sobre lo que están viendo, oliendo, probando, y oyendo durante este tiempo y que lo compartan cuando regresen adentro.

Opcional: para aumentar el tiempo que l@s niñ@s pueden permanecer en silencio, practiquen momentos de silencio. Cuando estén sentados, pueden contar 10 diferentes tipos de sonidos, cuando los cuenten, pueden regresar.

