in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título: **Respiración d ela Ola del Océano**

Meta:

Aprender que la respiración profunda puede ayudar a una persona a calmarse.

confidentparentsconfidentkids.org
© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Intro:

En esta estación, adultos y niños pequeños crearán olas oceánicas de sentimientos y calmarán las olas con su respiración profunda y lenta.

Materiales:

Una sábana azul o blanca
Folleto de Respiración de Olas Marinas

Instrucciones:

Forme un círculo de niños y adultos – ya sea cogiéndose de las manos o, cada persona sosteniendo la hoja con ambas manos.
Un adulto pregunta: ¿Cómo son las olas oceánicas? ¿Cómo podríamos hacer que las olas del océano parezcan trastornadas o enojadas?
Explique: Cuando cuento hasta tres, vamos a hacer que las olas del océano parezcan enojadas, ya sea con nuestros movimientos de brazos tomados de las manos o agitando la hoja. Si usted está tomados de la mano, asegúrese de estar a salvo y no lastime a la persona cuando muestre olas enojadas (demuestre lo que podría parecer). Cuando digo “Parar”, necesitamos detener todo movimiento y sonido y escuchar.

Discusión:

¿Cómo se sintió cuando las olas estaban enojadas? ¿Fue difícil agarrarse de las manos de los demás o la hoja?
¿Qué nos ayudó a calmar las olas?
¿Cómo se sintió cuando calmamos las olas?
¿Cuándo usted se siente enojado, usted piensa que usted podría calmar abajo retardando su respiración?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título: **Respiración d ela Ola del Océano**

Meta:

confidentparentsconfidentkids.org
© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Materiales:

Intro:

Instrucciones:

A continuación, el líder adulto puede cantar las siguientes palabras con la melodía de “Row, Row, Row Your Boat” (el adulto puede cantar una vez, luego cantarlas todas juntas):

Escucha, Escucha tu aliento
Dándote vida
Vaya más despacio, y se sentirá más calmado
Esto es lo que haremos.
El adulto pregunta: “Si queremos calmar estas olas oceánicas, tenemos que tomar una respiración profunda y lenta y luego, soplar suavemente para frenar las olas”. Los modelos adultos respiran primero y después, soplan mientras agitan la hoja o brazos lentamente. Los niños siguen. Mira lo lento que puedes ir.

Discusión:



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL