TIEMPO TRANQUILO

Roca relajante

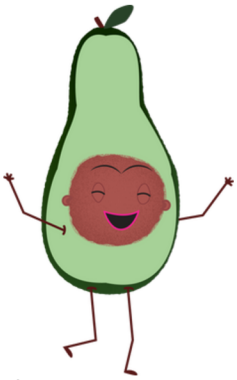


Metas de aprendizaje

En esta actividad, los niños crearán arte sencillo mientras exploran sus emociones. Las familias escogerán una emoción o afirmación positiva para decorar una roca relajante.

Materiales

- Pinceles de espuma
- Periódico o cartulina
- Pintura acrílica
- Marcadores de pintura acrílica
- Piedras lisas
- Plantillas con frases inspiradoras (opcional)
- Cinta adhesiva
- Agua
- Vasos de plástico



Instrucciones

1. Hable con su hijo sobre el propósito de una roca relajante. Por ejemplo, puede explicarle cómo puede utilizarla para reflexionar sobre la afirmación pintada cuando no se sienta bien.

2. Imagina y planifica cómo diseñarás tu roca relajante. Utilice los pinceles de espuma junto con la pintura acrílica y los marcadores para crear un diseño único.

3. Si te equivocas, puedes utilizar el vaso de plástico y agua para borrar el diseño y crear uno nuevo.

4. Una vez que haya completado su diseño, elija una plantilla de frase inspiradora o cree su propia afirmación para colocarla en la roca relajante.

Charla tranquila

Mientras realizas la actividad, haz a tu hijo preguntas como éstas:

- ¿Qué colores deberíamos utilizar para pintar nuestra roca relajante?
- ¿Qué mensaje quieres escribir encima de tu roca relajante?
- ¿Cómo seguirás utilizando tu roca cuando estés enfadado, enojado, triste o sientas otra emoción?

Podcast Tiempo Tranquilo

Tiempo Tranquilo es un podcast de atención plena para niños de 4 a 8 años. Cada episodio guiará a los niños a través de los grandes sentimientos de la vida por medio de cuentos y ejercicios de respiración guiada.

Disponible en español e inglés y dondequiera que escuches podcasts.

The Ready To Learn Initiative