

VIERNES FANTÁSTICO

Material: Tarjeta de la Postura del Wombat / Niño Dormido (Child's Pose) / Balasana del A-Z Deck, campanas



**WOMBAT / NIÑO DORMIDO /
BALASANA A-Z CARD**

Juego Compartiendo la Campana

Da la bienvenida a los estudiantes a Yo Soy Mindful. Motívalos a que encuentren su postura de Cuerpo Mindful para que estén listos para escuchar y aprender.

Repasa la Postura del Niño Dormido mostrando la Tarjeta de la Postura del Wombat/Child's Pose.

Puedes ver el Video Mindful of Sound Game video para conocer las variaciones de este juego en caso de un aprendizaje virtual.

"Hoy, cada uno de ustedes tendrá la oportunidad de tocar las campanas."

[Demuestra cómo tocar las campanas suavemente y después elige a un estudiante para que vaya primero. Si estás enseñando virtualmente, puedes pedir a un estudiante que traiga una campana o que cree un sonido que será su sonido característico. Da sugerencias como golpear una superficie, arrugar un papel, cantar una nota en particular, tararear.]

"Hagamos la Postura del Wombat/Niño Dormido. Cuando Olivia haya tocado las campanas suavemente 3 veces, nos levantaremos lentamente. Después será el turno de Carlos."

[Este juego requiere de práctica en esperar su turno, paciencia, y prestar atención plena al sonido. Los estudiantes podrían necesitar más práctica y amables recordatorios. Si el grupo es grande, los estudiantes pueden tocar la campana una vez, enés de tres veces. También, si los estudiantes se sienten inquietos o incómodos en la Postura del Wombat/Niño Dormido, pueden alternar tocar la campana y hacer la Respiración de la Flor Fuerte.]