



Escuela Primaria Semana 1: Yo Soy Mindful

| | Experiencia | Enlace de Video | Material / Lugar de Paz | Notas | Enviar a casa para los padres |
|-------------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| Lunes Mindful | L: Consciente del sonido de una campana (Crear un Cuerpo Mindful para un tiempo de Yo Soy Mindful) | Mindful Me – Video 1 Mindful of Sound – Video 2 | Campana | Completar Evaluaciones Preliminares | |
| Martes de Movimiento | M: Wombat/Child’s Pose (Postura del Niño Dormido) (Escuchar las tres campanadas para sentarse) | Child’s Pose Demonstration Video | Tarjeta de Postura del Wombat/Child’s Pose (A-Z Deck) | | |
| Miércoles de Respira Conmigo | M: Lugar de Paz + Respiración de la Flor Fuerte | Flower Power Breath | Tarjeta de la Flor Fuerte (A-Z Deck); Coloca las Tarjetas de la Postura del Wombat y de la Flor Fuerte en el Lugar de Paz | | Hoja para colorear de la Flor Fuerte |
| Jueves de Mente/Vuerpo | Compartir la Respiración de la Flor Fuerte Sentir, Conectar, Actuar para Sanar | Peace Place Video | Tarjeta de la Flor Fuerte (A-Z Deck) | Conectar a <i>I Am Enough</i> , Grace Byers | |
| Viernes Fantástico | Compartiendo la Campana | Mindful Body with Variations | Tarjeta de la Postura del Wombat/Child’s Pose (A-Z Deck) Campana | | |

