



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		

