

JUEVES DE MENTE/CUERPO

Material: Tarjet de la Flor Fuerte / Flower Power Breath / Pranayama del A-Z Deck

Lectura de Conexión: I Am Enough by Grace Byers



**FLOR FUERTE / FLOWER POWER
BREATH / PRANAYAMA A-Z CARD**

Aprender a Sentir, Conectar, Actuar para Sanar

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.

Compartir la Respiración de la Flor Fuerte

Repasa la Respiración de la Flor Fuerte mostrando la tarjeta de la Flor Fuerte y practícala durante 3-5 respiraciones.

Reproduce el video Sharing Flower Power o lee las siguientes instrucciones:

"Cada día, en nuestro tiempo de Yo Soy Mindful, usamos las herramientas que aprendemos para Sentir, Conectar, y Actuar para Sanar. Primero, observa cómo se SIENTE tu cuerpo. Nombra las sensaciones que notas, 'Mis hombros se sienten tensos. Me siento preocupado por mi nuevo salón de clases' o 'Mi cuerpo se siente cansado en este momento. Necesito descansar o tal vez necesito hacer algo para energizar mi cuerpo.' "

"Ahora CONECTA lo que sientes a una de las herramientas de Yo Soy Mindful. 'Me siento preocupado y tengo los hombros tensos. Sé que la Respiración de la Flor Fuerte me puede ayudar cuando me siento preocupado.' "

"Después puedes usar tu herramienta de Yo Soy Mindful para ACTUAR PARA SANAR. 'Probaré 3 respiraciones de la Flor Fuerte para ver si me ayudan a cambiar la forma en que me siento. Luego revisaré cómo me siento tras haberla hecho.' Una forma muy importante de ACTUAR PARA SANAR es pedir ayuda o apoyo a alguien."

"Otra excelente manera de ACTUAR PARA SANAR es compartir las herramientas que estás aprendiendo. La Respiración de la Flor Fuerte se puede compartir. Escojamos una flor imaginaria y guardémosla en la bolsa de nuestro pantalón o nuestra bolsa imaginaria. Ahora finjamos sacar la flor y hacer una Respiración de la Flor Fuerte."

"Esta vez, cuando saques la flor, imagina que la envías a alguien que amas. Huele la flor y luego sopla hacia los pétalos a la persona que amas. Imagina que atrapan la flor que les enviaste. ¿Cómo te hace sentir eso?"

"Recuerda que siempre puedes tener la Respiración de la Flor Fuerte contigo. Puedes sacarla de tu bolsa y usarla cuando la necesites. También puedes compartir tus flores con alguien que las necesite."

Si el tiempo lo permite, lee varias páginas del libro *I Am Enough*. Señala la ilustración donde los estudiantes están compartiendo flores.