

RECIPE 47: Family Fun and Learning at Home

Name: Deep Breaths

Description of Learning Activity: This calming exercise will help focus awareness on the present moment. It will instill a sense of calm, and help you and your child manage emotions in a positive way.

Purpose

- Helps children learn to pay attention to thoughts, feelings, and emotions.
- Promotes skill to self-manage emotions and impulses.
- Stimulates positive emotions and compassion for self and others.

Kinds of Materials Needed

- A cozy, quiet place to sit and relax
- A timer (phone, watch, clock)

Preparation and Time: A few minutes to get settled and to breathe

Ideas for Guiding the Learning Activity

1. Introduce this exercise when child is calm.
2. Find a relaxing place; ask your child to sit in a comfortable position near you.
3. Set timer for one minute.
4. Breathe deeply, in and out, while paying attention to sensations and sound of the breath.
5. Have child place hands on the belly to feel it move as he breathes deeply.

Variations

- Sky gazing is a form of meditation. It calms and teaches focus. Plus, it is fun to find shapes, animals, and colors in the clouds!
- Encourage child to take deep breaths when upset as a way to self-calm.
- This exercise could be a soothing part of nap or bed time routine.

Ways to Adapt This for Your Child's Age

- Babies: Breathe deeply while you hold baby for a greater sense of calm for you both.
- Toddlers: Have your toddler imitate you breathing in, then out with a "sssss" sound.
- Preschoolers: Start with a one minute meditation; gradually increase as child is ready.

Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!

RECETA 47: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

Nombre: Respiración Profunda

Descripción de la Actividad de Aprendizaje: Este ejercicio calmará y ayudará a enfocar la conciencia en el momento presente. Infundirá una calma sensación y le ayudará a usted y a su hijo a manejar las emociones de una manera positiva.

Propósito

- Ayuda a los niños a aprender a prestar atención a los pensamientos, sentimientos y emociones.
- Promueve la habilidad para autogestionar las emociones y los impulsos.
- Estimula las emociones positivas y la compasión de sí mismo y los demás.

Tipos de Materiales Necesarios

- Un lugar acogedor y tranquilo para sentarse y relajarse
- Un control de tiempo (teléfono, o reloj)

Preparación y Tiempo: Unos minutos para establecerse y respirar

Ideas para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Presente este ejercicio cuando el niño esté tranquilo.
2. Encuentre un lugar relajante; pídale a su hijo que se siente en una posición cómoda cerca de usted.
3. Ponga el controlador de tiempo por un minuto.
4. Respire profundamente, dentro y afuera, mientras presta atención a las sensaciones y el sonido de la respiración.
5. Pida al niño que coloque las manos sobre el vientre para sentir como se mueve mientras respira profundamente.

Variaciones

- La observación del firmamento es una forma de meditación. Calma y enseña el enfoque. Además, ¡es divertido encontrar formas, animales y colores en las nubes!
- Anime al niño a respirar profundamente cuando se enfade como una forma de relajamiento.
- Este ejercicio podría ser una parte calmante de la rutina de la siesta o de la hora de acostarse.

Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo

- Bebés: Respira profundamente mientras sostiene al bebé para una mayor sensación calmada para los dos.
- Niños Pequeños: Haga que su niño lo imite respirando, con un sonido "sssss" cuando exhale el aire.
- Preescolares: Comience con una meditación de un minuto; aumentar el tiempo gradualmente a medida que el niño esté listo.

Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!