

## **RECIPE 51: Family Fun and Learning at Home**

**Name:** One Leg Up

**Description of Learning Activity:** This is a simple balancing activity that can help your child develop focus and improve body awareness, while practicing mindfulness. It's important to remember that the very best way to teach mindfulness to your children is to practice it yourself and model it for them.

### **Purpose**

- Promotes attention/focus skills.
- Develops gross motor skills using balance and coordination.
- Enhances concentration and increases self-esteem.

### **Kinds of Materials Needed**

- Comfortable clothes
- An area free of clutter or hard objects

**Preparation and Time:** From 1-5 minutes (Try this activity as a brain break.)

### **Ideas for Guiding the Learning Activity**

1. Stand tall, side by side; breathe deeply in and out a few times.
2. Focus your gaze on a spot in front of you.
3. Shift weight to one leg; lift the other leg slowly; maintain gaze fixed on focal point.
4. Holding arms out to the side helps with balance.
5. Switch to the other leg. Notice if there is a difference.
6. Keep mindfulness exercises short and sweet; do them throughout the day.
7. Don't forget to laugh when you wobble or topple over!

### **Variations**

- Count together while practicing this activity.
- Keep a time log to see if you can hold the balance pose longer over time.

### **Ways to Adapt This for Your Child's Age**

- Babies: Place your hands against baby's feet; provide slight resistance when baby pushes.
- Toddlers: Hold your toddler's hands while you practice balancing together.
- Preschoolers: Sing a short song, or close eyes while balancing. Whoa!

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

# RECETA 51: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

**Nombre:** Una Pierna Levantada

**Descripción de la Actividad de Aprendizaje:** Esta es una actividad de equilibrio sencilla que puede ayudar a su hijo a enfocarse y a mejorar el conocimiento corporal, mientras practica la atención plena. Es importante recordar que la mejor manera de enseñar atención plena a sus hijos es practicarla usted mismo y modelarla para ellos.

## Propósito

- Promueve las habilidades de atención/enfoque.
- Desarrolla habilidades motoras grandes utilizando equilibrio y coordinación.
- Mejora la concentración y aumenta el autoestima.

## Tipos de Materiales Necesarios

- Ropa cómoda
- Un área libre de desorden y de objetos duros

**Preparación y tiempo:** 1-5 minutos (Prueba esta actividad como un descanso cerebral.)

## Ideas para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Párense alto, uno al lado del otro; respiren profundamente hacia dentro y hacia fuera un par de veces.
2. Centre su mirada en un lugar frente a usted.
3. Sostenga el peso en una pierna; levante la otra pierna lentamente; mantenga la mirada fija en el punto asignado.
4. Sostener los brazos hacia los lados para ayudar con el equilibrio.
5. Cambie a la otra pierna. Observe si hay una diferencia.
6. Mantenga los ejercicios de atención plena cortos y agradables; haga los durante todo el día.
7. ¡No se olvide de reírse cuando se tambalee o pierdan el balance!

## Variaciones

- Cuenten juntos mientras practican esta actividad.
- Documente de tiempo para ver si pueden mantener la postura de balance más tiempo con la práctica.

## Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo

- Bebés: Coloque las manos contra los pies del bebé; proporcione una ligera resistencia cuando el bebé empuje.
- Niños Pequeños: Sostenga las manos de su niño mientras practica el equilibrio juntos.
- Preescolares: Cante una canción corta, o cerrar los ojos mientras se equilibran. ¡Vaya!

**Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!**