

NATURE SENSORY CONNECTION

This nature based-activity invites kids and adults to slow down and become more aware of their own sensory experiences.

FOR ADULTS

First, try this activity yourself and/or share it with other adults.

- 1 Take a few moments to **gather one nature item per person**.
- 2 Invite each person to **hold their nature item**.
- 3 Use the following script to **guide exploration**:

SIGHT

Use your eyes to notice the details of your nature item.

- *What do you notice about the colors you see? Its shape? Its size? Do you notice any patterns?*

Turn over your item to explore every side.

- *How does your item look different from a new perspective? What new details do you notice?*

TOUCH

Hold your nature item. Feel the weight of it in your hand.

- *Is it heavy or light?*

Run your fingers along the top and sides of the item and gently press your fingers into the item.

- *Is it smooth or rough? Hard or soft?*

REFLECT

Take three deep breaths.

Think about how this nature item makes you feel.



FOR YOUNG CHILDREN

Then, try this activity with a young child.

- 1 Invite or help the child find a nature item that interests them.
- 2 Encourage the child to explore the nature item at their own pace, helping them if needed (for example, placing the item in the child's hand).
- 3 As they explore the nature item, **narrate what you observe**. (*"It looks like you want to hold it."*)
- 4 Even if the child is not yet verbal, you can invite them to become more aware of their own experience. (*"I wonder how it feels to you..."*)

WHAT'S THE "WHY" OF THIS ACTIVITY?

Nature-based activities can help children (and adults) build self-regulation skills by increasing their awareness of their own sensory experiences. Self-regulation skills (managing one's feelings, behaviors, and thinking processes) are a key part of school readiness.



CONEXIÓN SENSORIAL DE LA NATURALEZA

Esta actividad basada en la naturaleza invita a niños y adultos a ver más despacio y conectarse con sus propias experiencias sensoriales.

PARA ADULTOS

Primero, pruebe esta actividad usted mismo y/o compártela con otros adultos.

- 1 Tómese unos momentos para **reunir un objeto de la naturaleza por persona**.
- 2 Invite a cada persona a **sostener su objeto de la naturaleza**.
- 3 Use el siguiente guión para **guiar la exploración**:

VISTA

Use sus ojos para fijarse en los detalles del objeto de la naturaleza.

- ¿Qué nota en los colores? ¿Su forma? ¿Su tamaño?

Dé la vuelta a su objeto para explorar todos sus lados.

- ¿En qué se diferencia su objeto desde una nueva perspectiva?
¿Qué detalles nuevos observa?

TACTO

Sostenga su objeto de la naturaleza. Sienta su peso en la mano.

- ¿Es pesado o ligero?

Recorra con sus dedos la parte superior y los lados del objeto y presiónelo suavemente.

- ¿Es lisa o rugosa? ¿Dura o blanda?

REFLEXIONAR

Tóme tres respiraciones profundas.

Piense en cómo se hace sentir este objeto de la naturaleza.



PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Luego, pruebe esta actividad con niños pequeños.

- 1 Invite o ayude al niño (a la niña) a encontrar un objeto de la naturaleza que le interese.
- 2 Anima al niño/a a explorar el objeto de la naturaleza a su propio ritmo, ayudándolo si es necesario (por ejemplo, puede colocar el objeto en la mano del niño/a).
- 3 Mientras el niño/a explora el objeto de la naturaleza, **narre lo que observa**. (“Parece que quieres sostenerlo”.)
- 4 Incluso si el niño/a aún no habla, puede invitarlo a que sea más consciente de su propia experiencia. (“Me pregunto cómo se siente para ti...”)

¿CUÁL ES EL "POR QUÉ" DE ESTA ACTIVIDAD?

Las actividades basadas en la naturaleza pueden ayudar a los niños (y adultos) a desarrollar habilidades de autorregulación al aumentar su conciencia de sus propias experiencias sensoriales. Las habilidades de autorregulación (manejar los propios sentimientos, comportamientos y procesos de pensamiento) son una parte clave de la preparación para la escuela.

