

CONEXIÓN SENSORIAL DE LA NATURALEZA

Esta actividad basada en la naturaleza invita a niños y adultos a ve 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.

