

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 enlentecer 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 liso o rugoso? ¿Duro o blando?*

REFLEXIONAR

Tóme tres respiraciones profundas.

Piense en cómo le 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 Anime 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.

