

El Juego de los 5 Exploradores

Un mini ritual de mindfulness en la naturaleza · 10 minutos

Un ratito de calma, un abrazo al corazón

Calma para Pequeños Corazones · Meditaciones guiadas y cuentos para dormir

5

■ Ojos de Lince

Buscamos 5 cosas con mirada detective. No vale 'árbol'. Di detalles: 'Veo una piedra con forma de corazón, veo cómo el sol hace puntitos en el suelo...'

4

■ Orejas de Zorro

Cerramos los ojos. ¿Qué 4 sonidos escuchamos? El viento entre los pinos, un pájaro lejos, nuestros pasos, nuestra respiración.

3

■ Narices de Conejito

Inspiramos 3 veces por la nariz, fuerte y cortito como conejitos curiosos. ¿A qué huele? A pino caliente, a tierra seca, a romero.

2

■ Manos de Osito

Tocamos 2 texturas. La corteza rugosa, una hoja suave, una piedra fresquita. Nos quedamos 5 segundos sintiéndola de verdad.

1

■ Corazón Agradecido

Mano en el pecho. Decimos 1 cosa por la que damos gracias a la montaña hoy. 'Gracias por tu sombra', 'Gracias por dejarme correr'.

Tip para adultos:

No hay forma de hacerlo mal. Si tu peque se distrae, es parte del juego. Tu sistema nervioso se regula solo por parar, respirar y mirar con curiosidad. 10 minutos bastan.

calma-para-pequenos-corazones.webnode.es

<https://calma-para-pequenos-corazones.webnode.es/>

Con calma, siempre hay un camino de vuelta. @calmacorazones