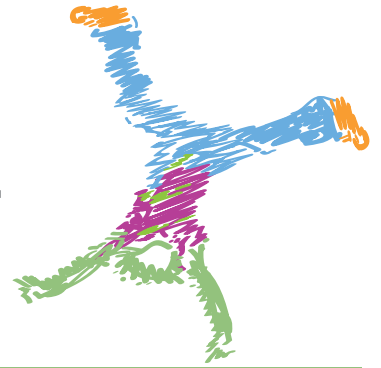




### APRENDIENDO A CALMAR EL MIEDO

Hoy su hijo/a aprendió acerca de maneras de lidiar con el miedo. El miedo es una reacción a las cosas que nos asustan. No siempre podemos lograr que las cosas nos asustan desaparezcan, pero hay formas en que podemos sentirnos mejor, sea lo que sea que estemos enfrentando:

**Ejercicios de respiración**—La respiración es algo tan natural que a veces se nos olvida lo importante y poderosa que es. Su hijo/a practicó inhalar por la nariz y exhalar por la boca durante varios minutos para ver cómo cambia la forma en que se siente.

**La meditación**—Incluso unos minutos de meditar al día nos puede ayudar a sentirnos más tranquilos y en paz, sin que importen las circunstancias. Vea "La meditación como algo fácil" para obtener una idea simple acerca de la meditación.

**Los movimientos físicos que pueden ayudarnos a sentirnos valientes**—Ser valiente significa estar dispuesto/a a enfrentar las cosas a las que les tenemos miedo. Una manera de aprender la valentía es hacer ejercicios que realmente nos ayuden a sentir la valentía en el cuerpo. ¡Pídale a su hijo/a que le muestre una de las actividades para desarrollar la valentía que aprendió hoy!



### LA MEDITACIÓN COMO ALGO FÁCIL

¡Aquí hay una meditación fácil de un minuto que toda la familia puede hacer! Párese o siéntese con los pies en el suelo, cierre los ojos y repita la frase en silencio: "Estoy tranquilo/a y a gusto; estoy bien." Haga de la frase el único enfoque. Si la mente vaga, está bien. Siga volviendo a la frase hasta que haya pasado un minuto.



### UNA CRIATURA: UN PROYECTO DE ARTE AL AIRE LIBRE

Déle a su hijo o hija una bolsa de papel para llevar afuera para recoger los tesoros. Dígale que él o ella van a crear una criatura de los tesoros.

Haga que su hijo o hija piense en la criatura que quiere hacer. Luego ofrézcale sugerencias de cosas que puede recoger, como una roca para el cuerpo, ramitas para las piernas, hojas para las alas y semillas de árboles para escamas. ¡Deje que su hijo o hija exprese su creatividad!

Una vez que se recojan todos los suministros, pídale a su hijo o hija que pegue la criatura y permita que se seque.

